



なわて幼稚園

冬休みメニュー

有限会社 関西幼稚園給食

献立		食品名				栄養量	
		赤	黄	緑	アレルギー表示		
		血・肉・骨をつくる	熱・力のもとになる	体調をととのえる	5品目		
25 (金)	① 俵おにぎり		精白米			エネルギー	407 kcal
	② デミグラスハンバーグ	鶏肉、牛肉	小麦粉、パン粉	玉葱、人参、トマトペースト	小麦	タンパク質	9 g
	③ ペンネナポリタン	鶏ミンチ	ペンネ	玉葱、人参、ケチャップ	小麦	脂質	8.7 g
	④ ハッシュドポテト		じゃがいも			カルシウム	32 mg
	⑤ きんぴらごぼう			ごぼう、人参		食塩相当量	0.9 g
	⑥ ミニゼリー (オレンジ)		砂糖	オレンジ果汁			
28 (月)	① 俵おにぎり		精白米			エネルギー	399 kcal
	② チキンカツ	鶏肉、乳たん白	小麦粉、パン粉		乳・小麦	タンパク質	12.9 g
	③ ツナとしめじ炒め	ツナ (まぐろ)		玉葱、人参、しめじ		脂質	9.1 g
	④ ケチャップウインナー	ウインナー (豚肉)		ケチャップ		カルシウム	21 mg
	⑤ 五目豆	大豆、鰹エキス	こんにゃく	れんこん、人参、筍、ごま		食塩相当量	1 g
	⑥ みかん缶		砂糖	みかん			
5 (火)	① 俵おにぎり		精白米			エネルギー	383 kcal
	② カニ玉ボール	鶏卵、カニ風味かまぼこ、チキンエキス	小麦	グリーンピース、人参	卵・小麦	タンパク質	11.7 g
	③ 豚肉糸こん甘辛炒め	豚肉	糸こんにゃく	人参		脂質	7.1 g
	④ おさつフライ	脱脂粉乳	マーガリン、小麦粉、パン粉、さつまいも、ごま		乳・小麦	カルシウム	52 mg
	⑤ いんげんゴマ和え		ごま	いんげん		食塩相当量	1.2 g
	⑥ パイン缶		砂糖	パイン			
6 (水)	① 俵おにぎり		精白米			エネルギー	426 kcal
	② あじ塩焼	あじ				タンパク質	16.8 g
	③ ビーフン炒め		ビーフン	キャベツ、玉葱、人参		脂質	11.2 g
	④ もちサクポテト		じゃがいも、マーガリン、小麦粉		小麦	カルシウム	53 mg
	⑤ 切干大根煮物	油揚げ		切干大根、人参		食塩相当量	1 g
	⑥ わらびもち (きなこ)	きな粉	砂糖、澱粉、水あめ				
7 (木)	① 俵おにぎり		精白米			エネルギー	424 kcal
	② 鶏唐揚げ	鶏肉	小麦		小麦	タンパク質	11.7 g
	③ 焼そば	豚肉、中濃ソース (鶏・エビエキス・りんご・もも果汁)	麺 (小麦)	キャベツ、人参	小麦	脂質	8.3 g
	④ とうもろこし			とうもろこし		カルシウム	61 mg
	⑤ 焼豆腐のカニカマあんかけ	豆腐、カニカマ (魚肉、カニエキス、卵白)	でん粉、片栗粉		卵	食塩相当量	1 g
	⑥ ミニゼリー (りんご)		砂糖	りんご果汁			