



雨尾幼稚園 様

日付	曜日	こんだて	主な材料と体内での働き			kcal	たんぱく質g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1	水	豚ニラソテー・鶏の香草パン粉焼き 厚焼き玉子 ブロッコリーのイタリアンサラダ ミニゼリー	パン粉・砂糖 米	豚肉・鶏肉 卵	ブロッコリー・人参 にら・菊・コーン	391	15.3
2	木	法蓮草とハムのソテー コーンフライ・根菜の煮物・バナナ	コーンフライ 砂糖・米	ハム	玉葱・人参・牛蒡 バナナ・法蓮草・蓮根	395	7.9
3	金	小松菜と油揚げの和風炒め 鱈の竜田揚げ・春雨サラダ ドーナツ	片栗粉・春雨 ドーナツ・米	油揚げ・鱈	生姜・人参 木耳・小松菜 枝豆・コーン	402	7.5
6	月	蓮根の和風ソテー 鯖の照り焼き・海鮮フンタン ビーンズサラダ・ミニゼリー	砂糖・海鮮フンタン 米	鯖・鶏肉 大豆	胡瓜・蓮根 ピーマン・枝豆・コーン	418	13.9
7	火	豚肉の生姜焼き メンチカツ・オクラの土佐和え フルーツ寒天	メンチカツ 寒天・米	豚肉・削り粉	玉葱・キャベツ 生姜・胡瓜 ピーマン・オクラ 黄桃・みかん・パイナップル	395	10.0
8	水	中華炒め・チキン南蛮風 花形豆腐・野菜サラダ ショコラフチケーキ	片栗粉・砂糖 ショコラフチケーキ・米	鶏肉・花形豆腐 ツナ	キャベツ・胡瓜 人参・ピーマン 菊・木耳・コーン	435	10.9
9	木	ツナとキャベツのコンソメソテー ハンバーグ・ミニコーンコロッケ 海藻サラダ・ミニゼリー	コーンコロッケ 砂糖・米	ツナ・ハンバーグ ハム	キャベツ・胡瓜 人参・海藻・コーン	432	10.6
10	金	焼肉炒め・野菜コロッケ オムレツ ハムと野菜のフレンチサラダ・チーズ	砂糖・野菜コロッケ 米	豚肉・チーズ オムレツ・ハム	人参・玉葱 キャベツ・胡瓜 ピーマン・コーン	466	13.3
11	土	ハムとピーマンのコンソメソテー 鱈の竜田揚げ・小松菜のおかか和え 白桃缶	片栗粉・米	ハム・鱈 油揚げ・削り粉	小松菜・人参・白桃 ピーマン・生姜	456	12.1
13	月	マカロニソテー・味噌カツ キャベツの塩昆布和え みかん缶	マカロニ・米	味噌カツ 油揚げ	玉葱・キャベツ 昆布・みかん コーン・人参・グリーンピース	391	10.6
14	火	ウィンナーとピーマンソテー 鶏肉の西京焼き・一口真アジフライ ひじきの煮物・ミニゼリー	砂糖・米	鶏肉・ウィンナー 大豆・味噌・一口真アジフライ	キャベツ・ひじき 人参・ピーマン グリーンピース	405	14.9
15	水	枝豆野菜ソテー 鱈の塩焼き・揚げ餃子 金平牛蒡 カスタードフチケーキ	揚げ餃子 カスタードフチケーキ・米	鱈	玉葱・枝豆・コーン 人参・絹さや 牛蒡・蒟蒻	431	13.1
16	木	茄子と玉ねぎのオイスターソース炒め 鶏の磯辺揚げ・赤はんぺん 高野豆腐の煮物・洋梨缶	小麦粉・砂糖 米	鶏肉・赤はんぺん 高野豆腐	玉葱・茄子・椎茸 人参・洋梨・あおさ粉 グリーンピース	453	12.7
17	金	豚肉と野菜の味噌炒め 照り焼きハンバーグ・磯辺白身フライ 法蓮草のお浸し・白桃缶	砂糖・米	豚肉・味噌 磯辺白身フライ ハンバーグ・削り粉	玉葱・キャベツ 人参・白桃 ピーマン・法蓮草	442	13.9
20	月	ハムとキャベツのコンソメソテー 豆腐野菜ハンバーグ タンポポはんぺん・筑前煮 マンゴー缶	砂糖・米	ハム・豆腐野菜ハンバーグ タンポポはんぺん	キャベツ・菊・マンゴー 人参・牛蒡・蒟蒻 椎茸・絹さや	392	10.9
21	火	青椒肉絲・鮭の塩焼き 三角春巻き ジャーマンポテト・パイナップル缶	片栗粉・砂糖 三角春巻き・じゃが芋・米	鮭・豚肉・ウィンナー	人参・パセリ 木耳・ピーマン 菊・パイナップル	419	15.6
22	水	春雨ソテー・鶏の照り焼き スマイルポテト 白菜と油揚げのお浸し ミニゼリー	春雨・スマイルポテト 砂糖・米	鶏肉・油揚げ	玉葱・ピーマン 人参・白菜	425	11.4
23	木	五目豆・ハムカツ ささみと野菜のサラダ・杏仁豆腐	砂糖・杏仁豆腐 米	大豆・ハムカツ 鶏肉	キャベツ・胡瓜 椎茸・コーン 人参・蒟蒻・枝豆	416	13.5
24	金	ハムとピーマンのコンソメソテー 鱈の竜田揚げ・小松菜のおかか和え ミニゼリー	片栗粉・砂糖 米	鱈・ハム 油揚げ・削り粉	生姜・人参 ピーマン・小松菜	463	12.3
27	月	青梗菜ソテー・鱈の塩焼き キャベツ入りつくね・ツナと大根の煮物 オレンジ	米	鱈・つくね ツナ	人参・玉葱 椎茸・オレンジ 青梗菜・大根・グリーンピース	390	12.8
28	火	ピーマンソテー・鱈の漬け焼き チキンナゲット・鶏じゃが 黄桃缶	じゃが芋・米	豚肉・鱈 チキンナゲット・鶏肉	人参・玉葱 黄桃・ピーマン・木耳	440	16.0
29	水	野菜炒め・星コロッケ 南瓜焼売・切干大根の煮物 大学芋	星コロッケ 南瓜焼売・大学芋・米	豚肉	キャベツ・玉葱 人参・切干大根 ピーマン・椎茸	428	8.2
30	木	ビーフソテー 鶏の唐揚げ甘辛ダレがらめ ツナサラダ・ミニゼリー	片栗粉・ビーフン 砂糖・米	鶏肉・ツナ	玉葱・生姜・キャベツ・人参 枝豆・コーン ピーマン・椎茸・にんにく	412	13.0

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。ご飯は、愛知・岩手・青森県産の白米を使用しております。

(株)ヤオハルフーズ TEL 0569-24-3678 FAX 0569-26-5589

