



9がつのこんだて 若草幼稚園



日	曜日	献立	おもなほたらき			アレルギー 義務表示7品目	栄養成分
			血や肉になる	体の調子を整える	働く力のもとになる		
1	木	うどん とりにくのてりやき ツナポテトサラダ ちくわのいそべあげ フルーツミニゼリー	かまぼこ チキンステーキ ツナ ちくわ あおのり	ほうれんそう いんげん キャベツ たまねぎ グリーンピース	うどん さとう あぶら てんぷらこ ごまドレッシング じゃがいも	卵 乳 小麦 えび	★エネルギー 324 キロカロリー ★たんぱく質 11.4 グラム
2	金	ごはん ホイコーロー れんこんサラダ さんかくはるまき いちごあん仁	ぶたにく えびいりはるまき いちごあん仁	キャベツ ピーマン にんじん れんこん コーン	ごはん さとう あぶら マヨネーズ	卵 乳 小麦 えび	★エネルギー 370 キロカロリー ★たんぱく質 14.5 グラム
5	月	ごはん とりつくね かぼちゃサラダ いんげんのごまあえ プチケーキ(りんご)	つくねハンバーグ みそ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ レーズン いんげん	ごはん さとう あぶら マヨネーズ プチケーキ ごま	卵 乳 小麦	★エネルギー 371 キロカロリー ★たんぱく質 10.9 グラム
6	火	クロワッサン グリルチキンオニオンソース カレーコロッケ ほうれんそうナムル プチプリン	チキンステーキ ハム プチプリン	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	クロワッサン さとう あぶら カレーコロッケ ごま プチプリン	卵 乳 小麦	★エネルギー 331 キロカロリー ★たんぱく質 14.3 グラム
7	水	ごはん さけのしおやき れんこんとわかめのサラダ がんもに パイン	さけ わかめ がんもどき さつまあげ	キャベツ いんげん にんじん れんこん コーン パイン	ごはん さとう あぶら ごま ドレッシング	乳 小麦	★エネルギー 315 キロカロリー ★たんぱく質 13.5 グラム
9	金	ごはん チキンなんぼん えびサラダ コーンしゅうまい ちゅうかポテト	チキンなんぼん むきえび コーンしゅうまい	キャベツ チェリー たまねぎ カリフラワー ミックスベジタブル	ごはん さとう あぶら マヨネーズ だいがくいも	卵 小麦 えび	★エネルギー 470 キロカロリー ★たんぱく質 12.1 グラム
12	月	ごはん やさいのにくまき カリフラワーのごまサラダ とうもろこしのつまみあげ ぶちもっちな	やさいのにくまき とうもろこしのつまみあげ	キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	ごはん さとう あぶら ごまドレッシング ぶちもっちな	卵 乳 小麦	★エネルギー 353 キロカロリー ★たんぱく質 10.6 グラム
13	火	クロワッサン オムレツ(デミグラスソース) マカロニグラタン ほうれんそうとコーンナムル プチケーキ(ショコラ)	オムレツ ぶたにく マカロニグラタン	キャベツ ほうれんそう コーン	クロワッサン さとう あぶら ごま プチケーキ	卵 乳 小麦	★エネルギー 341 キロカロリー ★たんぱく質 15.2 グラム
14	水	ごはん しろみざかなあんかけ むしどりとほくさいのみそあえ なすのあげびたし おうとう	ホキ むしどり みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほくさい ちんげんさい なす もも	ごはん さとう あぶら かたくりこ	小麦	★エネルギー 355 キロカロリー ★たんぱく質 11.9 グラム

日	曜日	献立	おもなはたらき			アレルギー 義務表示7品目	栄養成分
			血や肉になる	体の調子を整える	働くものになる		
15	木	にんじんとツナごはん とうふハンバーグ ひじきサラダ れんこんのときに ミニたいやき	ツナ とうふハンバーグ ひじき だいず かつおぶし	キャベツ にんじん ブロッコリー れんこん	ごはん さとう あぶら はるさめ ドレッシング ミニたいやき	卵 乳 小麦	★エネルギー 398 キロカロリー ★たんぱくしつ 13.3 グラム
16	金	ごはん ぶたにくのカレーいため さつまいもサラダ あおなとにんじんのソテー フルーツあんじん	ぶたにく あんじんどうふ	たまねぎ にんじん キャベツ レーズン ミックスベジタブル ほうれんそう みかん	ごはん さとう あぶら バター マヨネーズ さつまいも	卵 乳 小麦	★エネルギー 387 キロカロリー ★たんぱくしつ 11.4 グラム
21	水	ごはん さかなのエスカベッシュ ジャーマンポテト ブロッコリーのナムル りんご	ホキ ハム	スパニッシュミックス たまねぎ キャベツ ブロッコリー りんご	ごはん さとう あぶら フレンチドレッシング マヨネーズ じゃがいも ごま	卵 乳 小麦	★エネルギー 324 キロカロリー ★たんぱくしつ 11.2 グラム
22	木	ごはん あげだしどうふ ぶたにくとごぼうのもの ツナといんげんソテー プチケーキ(カスタード)	あげだしどうふ カニカマ ぶたにく ツナ	グリーンピース ごぼう しょうが いんげん	ごはん さとう あぶら かたくりこ プチケーキ	卵 乳 小麦 えび かに	★エネルギー 308 キロカロリー ★たんぱくしつ 10.3 グラム
26	月	ごはん ささみチーズカツ コールスローサラダ えだまめのつまみあげ パイ	ささみチーズフライ えだまめのつまみあげ	キャベツ チェリー にんじん コーン パイ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ	卵 乳 小麦	★エネルギー 371 キロカロリー ★たんぱくしつ 9.8 グラム
27	火	クロワッサン えびカツ ラトウイユ とうにゅうごもくしんじょ シュークリーム	えびカツ しんじょ シュークリーム	キャベツ チェリー ブロッコリー スパニッシュミックス たまねぎ	クロワッサン さとう あぶら シュークリーム	卵 乳 小麦 えび	★エネルギー 304 キロカロリー ★たんぱくしつ 8.5 グラム
28	水	ごはん さかなのからあげ もやしとわかめのサラダ ひじきのものに みかん	ホキ わかめ ひじき だいず ちくわ	キャベツ いんげん もやし にんじん コーン こんにゃく みかん	ごはん さとう あぶら ドレッシング	卵 乳 小麦	★エネルギー 313 キロカロリー ★たんぱくしつ 11.6 グラム
29	木	ごはん とりにくのおろしに きんぴらごぼう コキールフライ たこやき	とりにく コキールフライ たこやき	だいこん にんじん しょうが ごぼう グリーンピース	ごはん さとう あぶら ごま	卵 小麦 えび かに	★エネルギー 334 キロカロリー ★たんぱくしつ 11.7 グラム
30	金	ごはん キーマカレー マカロニサラダ チキンナゲット プチケーキ(メープル)	ぶたにく ハム チキンナゲット	たまねぎ ミックスベジタブル レーズン	ごはん さとう あぶら マカロニ プチケーキ	卵 乳 小麦	★エネルギー 445 キロカロリー ★たんぱくしつ 13.3 グラム

※ 食材仕入れの都合により、一部メニューの変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。
 ※ お弁当箱の中にスプーンやフォークが入って戻ってきます。
 ※ お名前は記入されていますが幼稚園名が不明の為お返しできずに困っております。
 ※ ご協力くださいますようお願い致します。
 ※ 当社は安全な食材を使用いたしております。

TEL 029-243-0433
 FAX 029-243-5601
info@mitakafood.co.jp

