

令和6年5月分穂高幼稚園予定献立表

安曇野市 教育部 こども園幼稚園課

		1.1	الماد	女雲野巾 教育部		7712241
日	献立名	材	料	名	栄	養価
曜		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	*	文 Ш
_	 ごはん	米/かたくり粉/揚げ油/さ	鶏若鶏肉胸(皮なし)ーロ大/		エネルキ゛ー	520 kcal
	みいろあえ	つまいも/砂糖			たんぱく質	22. 7 g
	ひとくちがんものにつけ		スキムミルク/★フィッシュ	培、生) /ほんしめじ/えのき		_
	きのこみるくすーぷ		ソーセージ/★牛乳	たけ/オレンジ1/8	脂質	13.6 g
水	ふいっしゅそーせーじ				カルシウム	378 mg
2	<u>おれんじ, ぎゅうにゅう</u> ごはん	 米/かたくり粉/揚げ油/マ	<u>★</u> かつお1.5cm角/★シーチ		<u>食塩相当量</u> エネルギー	2.5 g 590 kcal
	かつおのころころあげ	ロニー/米油/白玉粉/上新	キン/★油揚げ/味噌/こし	ん/★きゅうり/こまつな/	たんぱく質	24. 1 g
	まろに一さらだ	粉/砂糖	あん/★牛乳	玉葱/★バナナ1/2	727016 ()	27. 1 g
	あぶらあげのみそしる				脂質	14.7 g
木	ばなな	こどもの日メニュー			カルシウム	211 mg
<u> </u>	かしわもち, ぎゅうにゅう		1 AD 4+ D 40 (1 4) 1. 3		食塩相当量	1.8 g
/	ごはん さけのてりやき	米/砂糖/炒め油(米油)	★銀鮭骨なし40g/★おから /豚ひき肉/味噌/★ぴぴぴ	にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ/こまつな/も		488 kcal 21.9 g
	いりうのはな		/	やし/玉葱/★パインアップ	たんはく貝	21.9 g
	みそしる		7 77 7 1 3 6	ル1/32切れ	脂質	17.5 g
	ぱいなっぷる				カルシウム	336 mg
	ちーず, ぎゅうにゅう				食塩相当量	2.3 g
	ごはん		豚ひき肉/★牛乳/★たまご		エネルキ゛ー	524 kcal
	みーとぼーる	//★冷凍クリームコーン/か たくり粉	/★スキムミルク	/にんじん/オレンジ1/8	たんぱく質	22.6 g
	しおもみ こーんすーぷ	たくりが			脂質	18.8 g
ъk	おれんじ				脂 貝 カルシウム	16.6 g 312 mg
\'\	ぎゅうにゅう				食塩相当量	2.4 g
9	ごはん	米/米油/砂糖/★そうめん	★さわら 骨なし40g/味噌	切干しだいこん/生しいたけ		474 kcal
	さわらのみそづけ	(乾)	/豚こま/★油揚げ/★牛乳		たんぱく質	21.6 g
	きりぼしだいこんのにつけ			玉葱/こまつな/★バナナ1/2	ne ==	44 -
	そうめんしる ばなな				脂質カルシウム	14.7 g
1	はなな ぎゅうにゅう				カルシウム 食塩相当量	220 mg 1.9 g
13	ごはん	米/★小麦粉/★パン粉/揚	鶏肉ささ身(SS観音開き)/★		<u> 民塩和ヨ里</u> エネルギー	1. 9 g 467 kcal
'	ささみふらい		たまご/★かつおぶし/★牛		たんぱく質	22. 2 g
	きゃべつのおかかあえ	り粉	乳	け∕★バナナ1/2		5
	かきたまじる				脂質	12.3 g
月	ばなな				カルシウム	205 mg
1.4	<u>ぎゅうにゅう</u> ごはん	 米/米油/じゃがいも/★マ	<u>★あじ骨なし/★ロースハム</u>		<u>食塩相当量</u> エネルギー	1.8 g
	こはん あじのしおやき	オ/ 木油/ しゃかいも/ ★ マ ヨネーズ/★中華乾麺500/★			ェイルヤー たんぱく質	496 kcal 23.9 g
	ぽてとさらだ	冷凍ホールコーン	チーズ/★牛乳	が/にら/ミショウカン1/6	たんはく貝	20.9 g
	みそら一めんすーぷ				脂質	17.2 g
火	みしょうかん				カルシウム	330 mg
	ちーず, ぎゅうにゅう				食塩相当量	2.4 g
	けっちゃっぷらいす	米/米油/揚げ油/マロニー	★ロースハム/★エビフライ		エネルキ゛ー	572 kcal
	えびふらい わふうまろに一さらだ	/★冷凍ホールコーン/★小 麦粉/★マーガリン/砂糖	/★シーチキン/クリーム チーズ/★たまご/★牛乳	キャベツ/★きゅうり/こま つな/★バナナ1/2	たんぱく質	18.5 g
	こんそめすーぷ		ノースクスためこグス十七	3/4/ 4/1/ / 1/2	脂質	21.4 g
ж	ばなな	誕生会			カルシウム	21. 7 g
	<u>ちーずけーき, ぎゅうにゅう</u>				食塩相当量	3.1 g
	ごはん	米/じゃがいも/★冷凍ホー		玉葱/にんじん/冷凍グリン	エネルキ゛ー	510 kcal
	ちきんかれー	ルコーン/★米粉のカレール	★かにかま(卵白不使用) /★		たんぱく質	19.7 g
	きゃべつのちゅうかあえ	ウ/★アレルゲンフリーカレ -ル/炒め油(米油) /★ごま	牛乳/★フィッシュソーセー ジ	/キャベツ/もやし/★きゅ うり/★パインアップル1/32	ᄠ	15 1
	ぎゅうにゅう ぱいなっぷる	一ル/炒め油(木油)/乗こま 油/砂糖		切り *ハインデッフル1/32 切れ	脂 質 カルシウム	15.1 g 249 mg
	ふいっしゅそーせーじ				カルクラム 食塩相当量	2.8 g
17	きつねずし	砂糖/米/★白ごま粒(いり)	★油揚げ/★さば骨なし40g		<u> </u>	521 kcal
	さばのたつたあげ	/かたくり粉/揚げ油/はる	/カットわかめ/味噌/★牛	かん缶/こまつな/もやし/	たんぱく質	21. 2 g
	すのもの	さめ	乳	玉葱/にんじん/オレンジ1/8	nh	00.0
	みそしる				脂質	20.6 g
金	おれんじ ぎゅうにゅう				カルシウム 食塩相当量	267 mg 3.0 g
20	<u>さゆうにゆう</u> ら一めん	<u>★</u> 冷凍ラーメン15/かたくり	★なると(卵コンタミ)/豚レバー	<u>ねぎ/もやし/にんじん/玉</u>	<u>良温州当軍</u> エネルギー	3.0 g 452 kcal
	おにくのごまみそあえ	粉/揚げ油/砂糖/★白すり	/味噌/★星型チーズ/★牛		たんぱく質	22. 3 g
/	ちーずさらだ	ゴマ/米油	乳	が/キャベツ/★きゅうり/		_
	ばなな			★ バナナ1/2	脂質	12.8 g
月	ぎゅうにゅう				カルシウム	258 mg
0.4	 	★バカニョニョの用ではなか	阪ひき肉ノナルツ ノナルナデ		食塩相当量	2.1 g
	ばたーろーる2こ いちごじゃむ	★バターロール2個/炒め油 (米油) /★パン粉/★冷凍	豚ひき肉/★牛乳/★たまご /★シーチキン	玉葱/にんにく/ブロッコ リー/キャベツ/にんじん/	エネルギー たんぱく質	493 kcal 23.0 g
	はんばーぐ	「木一ルコーン/砂糖/★ごま		サー/ ヤヤハフ/ にんしん/ チンゲンツァイ/ミショウカ	/こ/ひはく貝	۷۵. ۷ g
	つなぼいるやさいさらだ	油/じゃがいも		ン1/6	脂質	21.4 g
金	べじたぶるすーぷ				カルシウム	213 mg
	みしょうかん, ぎゅうにゅう				食塩相当量	2.5 g
		月平均栄養価	エネルギー		タンパク質	21.9 g
	/ACD/+			16. 6 g	食塩相当量	2. 4 g
	(★印はアレルギー除去対象	R 艮品じり)	277 mg			