5月

[東海第一幼稚園　2024.4.30]

Lunch menu and description

				アレルギー表示	栄養価
				（主な原材料のみ） 卵・小麦・乳・エビ・カニ そば・ピーナッツ・くるみ・ ゴマ	エネルギー量（g） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩（g）
1	水	☆ごはん	米		397 16.0 10.3 1.9
		じゃがいもとはんぺんの味噌煮	はんぺん　じゃがいも　鶏肉　にんじん　板こんにゃく　新玉ねぎ　しょうゆ　みりん　味噌　砂糖　かつおだし		
		ニラ玉もやし	たまご　ニラ　もやし　こしょう　砂糖　中華だし　しょうゆ　ゴマ油	卵	
2	木	☆たけのこごはん	米　たけのこ　しいたけ(干)　にんじん　油揚げ　きぬさや　しょうゆ　みりん　塩　かつおだし		416 15.7 14.8 1.7
		からあげ	鶏もも肉(皮なし)　しょうゆ　みりん　酒　塩　しょうが　片栗粉　油		
		わかめサラダ	わかめ(干)　もやし　レタス　かまぼこ　にんじん　ごましょうゆドレッシング	ドレッシング(小麦・ゴマ)	
		みかんゼリー	みかんゼリー		
7	火	☆ごはん	米		395 11.7 11.7 1.3
		肉じゃが	じゃがいも　豚肉　糸こんにゃく　にんじん　新玉ねぎ　グリンピース(冷)　しょうゆ　砂糖　塩　みりん　かつおだし		
		ごぼうサラダ	にんじん　ごぼう　コーン(冷)　ゴマ油　しょうゆ　マヨネーズ	マヨネーズ(卵)	
8	水	☆ごはん	米		399 18.6 14.1 1.7
		エビフリッター	エビフリッター　油	小麦、卵、エビ	
		野菜炒め	豚肉　春キャベツ　にんじん　もやし　しめじ　新玉ねぎ　ピーマン　しょうゆ　鶏ガラ　塩　こしょう		
		みそ汁	木綿豆腐　新玉ねぎ　油揚げ　味噌　かつおだし		
9	木	☆ロールパン	ロールパン	小麦、乳	422 15.0 20.4 2.0
		ポークビーンズ	じゃがいも　にんじん　新玉ねぎ　豚肉　大豆(乾)　ソース　ケチャップ　しょうゆ　砂糖　コンソメ　片栗粉		
		フレンチサラダ	春キャベツ　きゅうり　にんじん　ハム　コーン(冷)　フレンチドレッシング(白)	ハム(乳・卵) ドレッシング(卵)	
10	金	☆ごはん	米		409 20.4 11.4 2.0
		チキンカツ(タルタル)	鶏むね肉(皮なし)　小麦粉　たまご　パン粉　マヨネーズ　たまご　新玉ねぎ　にんじん	小麦、卵、パン粉(小麦・乳) マヨネーズ(卵)	
		ゆかり和え	きゅうり　にんじん　もやし　ゆかり粉　しょうゆ		
		ABCスープ	新玉ねぎ　にんじん　ベーコン　グリンピース(冷)　ABCマカロニ　コンソメ　塩　こしょう	小麦、ベーコン(卵)	
13	月	☆ごはん	米		448 16.4 17.1 1.5
		コーンフライ	コーンフライ　油	小麦、乳	
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐　鶏肉　にんじん　新玉ねぎ　しいたけ(干)　いんげん　たまご　かつおだし　塩　みりん　しょうゆ　砂糖	卵	
		マカロニサラダ	マカロニ　きゅうり　にんじん　ハム　マヨネーズ　塩　こしょう	小麦、ハム(乳・卵) マヨネーズ(卵)	
14	火	☆グリンピースごはん	米　生グリンピース　酒　塩　昆布だし		422 13.7 15.0 1.9
		ミートボール	ミートボール(ケチャップ)		
		ジャーマンポテト	じゃがいも　新玉ねぎ　ウインナー　コンソメ　塩　こしょう		
		みかん缶	みかん缶		
15	水	☆ごはん	米		415 14.6 14.2 1.5
		揚げぎょうざ	ぎょうざ　片栗粉　油	小麦	
		いんげんのゴマ和え	生いんげん　にんじん　かまぼこ　もやし　いりごま　しょうゆ	ゴマ	
		ニラ玉スープ	ニラ　木綿豆腐　たまご　鶏ガラ　塩　しょうゆ　こしょう	卵	
16	木	☆チキンカレー	米　鶏肉　じゃがいも　新玉ねぎ　にんじん　カレールウ　ソース　ケチャップ	ルウ(小麦・乳)	402 12.7 12.4 2.0
		ゴマドレサラダ	春キャベツ　きゅうり　ツナ(パック)　コーン(冷)　クリーミー胡麻ドレッシング	ドレッシング (小麦・卵・ゴマ)	
17	金	☆コロッケサンド	ロールパン　牛肉コロッケ　油　キャベツ　ソース	小麦、乳	407 14.6 16.6 2.0
		麻婆もやし	もやし　鶏ミンチ　新玉ねぎ　にんじん　しいたけ(干)　しょうゆ　味噌　砂糖　みりん　片栗粉　かつおだし		
		ピーチヨーグルト	黄桃缶　ヨーグルト	乳	
20	月	☆中華ごはん	米　豚肉　イカ短冊(冷)　むきエビ(冷)　春キャベツ　新玉ねぎ　にんじん　しいたけ(干)　中華だし　鶏ガラ　塩　こしょう しょうゆ　ゴマ油　片栗粉	エビ	421 27.0 10.7 2.1
		春巻き	春巻き　油	小麦	
		ゴマなしフィッシュ	ゴマなしフィッシュ		
21	火	☆ホワイトロール(ハーフ)	ホワイトロール	小麦、乳	403 15.7 12.7 2.2
		ナポリタンスパゲティ	スパゲティ　ウインナー　新玉ねぎ　にんじん　ピーマン　塩　こしょう　ソース　ケチャップ	小麦	
		じゃがいもの青のり和え	新じゃがいも　青のり　塩		
		たまごスープ	たまご　木綿豆腐　しいたけ(干)　ねぎ　にんじん　かつおだし　塩　しょうゆ	卵	
22	水	☆ごはん	米		412 14.4 13.9 1.6
		厚揚げとツナの煮物	にんじん　新玉ねぎ　ツナ(パック)　板こんにゃく　きぬさや　厚揚げ　かつおだし　しょうゆ　砂糖　塩　みりん		
		チョレギサラダ	レタス　わかめ(干)　もやし　ちくわ　すりごま　チョレギサラダドレッシング	ゴマ ドレッシング(小麦・ゴマ)	
		バナナ	バナナ		
23	木	☆チャーハン	米　たまご　新玉ねぎ　にんじん　グリンピース(冷)　ウインナー　しいたけ(干)　中華だし　塩　しょうゆ　ゴマ油	卵	403 13.4 15.0 1.5
		肉しゅうまい	肉しゅうまい	小麦	
		ナムル	にんじん　もやし　しょうゆ　ゴマ油　塩		
27	月	☆ツナごはん	米　ツナ缶　新玉ねぎ　にんじん　しょうが　しいたけ(干)　グリンピース(冷)　しょうゆ　みりん　かつおだし　砂糖		394 15.2 14.2 2.2
		たまごやき	たまごやき	卵	
		ひじきの煮物	芽ひじき(乾)　ゴマ油　板こんにゃく　ちくわ　油揚げ　にんじん　鶏肉　しょうゆ　砂糖　みりん　かつおだし		
28	火	☆鶏五目ごはん	米　鶏肉　にんじん　しいたけ(干)　板こんにゃく　きぬさや　油揚げ　砂糖　しょうゆ　みりん　かつおだし		410 19.4 11.3 1.6
		のりからあげ	鶏もも肉(皮なし)　しょうゆ　みりん　酒　塩　しょうが　青のり　片栗粉　油		
		ゴマ和え	春キャベツ　きゅうり　にんじん　すりごま　しょうゆ	ゴマ	
		パインゼリー	パインゼリー		
29	水	☆ハヤシライス	米　鶏肉　マッシュルーム(スライス)　新玉ねぎ　にんじん　じゃがいも　ハヤシルウ　ケチャップ　ソース　塩　こしょう	ルウ(小麦)	401 12.2 11.6 2.3
		キャベツとコーンのサラダ	春キャベツ　コーン(冷)　にんじん　ハム　ごましょうゆドレッシング	ハム(乳・卵) ドレッシング(小麦・ゴマ)	
30	木	☆ごはん	米		419 18.2 11.9 1.4
		あじフライ	あじフライ　油	小麦	
		繊切りキャベツ	春キャベツ　ソース		
		春雨の和風炒め	新玉ねぎ　にんじん　もやし　春キャベツ　春雨　鶏ミンチ　しょうが　グリンピース(冷)　しょうゆ　塩　かつおだし みりん　砂糖		
31	金	☆ひじきごはん	米　にんじん　しいたけ(干)　芽ひじき(乾)　油揚げ　板こんにゃく　しょうゆ　かつおだし　塩　みりん　砂糖		400 16.4 15.6 2.2
		さばの塩焼き	さばの塩焼き		
		ゴマドレサラダ	レタス　スナップえんどう　きゅうり　にんじん　クリーミー胡麻ドレッシング	ドレッシング (小麦・卵・ゴマ)	
		みそ汁	木綿豆腐　油揚げ　ねぎ　味噌　かつおだし		
24	金	【遠足】サッポロポテトベジタブル　クッピーラムネ　おにぎりせんべい　あんぱんまんキャラメルコーン			

※1　☆…主食の表示　※2　牛乳…毎食つきます　※3　2日…こどもの日メニュー　※4　28日…誕生会

月の平均
410 16.1 13.7 1.8

食材は役割で分けて表示しています。　赤・・・血や骨を作るもの　黄・・・エネルギーのもととなるもの　緑・・・体の調子を整えるもの　黒・・・味覚を育てるもの

一食当たりの栄養価は、食事摂取基準（2015年版）、学校給食摂取基準をもとに算出しています。

推定必要エネルギー量（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	鉄（g）	亜鉛（g）	レチノール当量（ビタミンA）（mg）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維総量（g）	食塩（g）
390	16.1	10.8	57.1	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30	15	4.0	1.5