



2014年 4月14日～5月2日献立予定



《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけてください。

平成26年4月7日
千里山グレース幼稚園

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
			□熱や力の素となるもの(黄色)	○血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)						
昼食 はじまり [14時降園]	14日 (月)	麻婆豆腐丼	米、砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉。	豆腐、豚ミンチ。	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。	458kcal				
		わかめスープ ラ フランスゼリー	ごま。		わかめ、青ねぎ。 ラ フランスゼリー。	鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう。	15.9g				
	15日 (火)	鮭ごはん	米。	塩鮭。	パセリ。	塩。	439kcal				
		春雨サラダ かき卵汁 果物	春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉。	カニ風味かまぼこ。 卵。	胡瓜、人参。 青ねぎ。	酢、塩、こしょう。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	13.7g				
	16日 (水)	焼きそば	中華そば、サラダ油。	豚肉。	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、青のり。	焼そばソース、塩、こしょう。	401kcal				
		イカフリッター 中華スープ ヨーグルト	ごま油、片栗粉。	イカフリッター(半加工品)。 かい柱。	えのき茸、青ねぎ。 ヨーグルト。	鶏がらスープ、醤油、こしょう。	19.6g				
	17日 (木)	麦ごはん	米、押し麦。				491kcal				
		肉じゃが 酢の物 みかん缶	ジャガイモ、砂糖、サラダ油。 砂糖。	牛肉。 ちりめんじゃこ。	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、 スナックえんどう。 わかめ、胡瓜。 みかん缶。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。	15.5g				
	18日 (金)	ごはん ふりかけ	米。	かつおふりかけ。			544kcal				
		エビフライ ひじきの五目煮 みそ汁 果物	サラダ油。 ごま、砂糖、ごま油。	エビフライ(半加工品)。 豚肉、蒸し大豆。 京揚げ。	ひじき、ごぼう、人参、こんにゃく。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。	トマトケチャップ、ウスターソース、 みりん、醤油。 味噌、だし汁。	17.3g				
年少組 保護者会	21日 (月)	ケチャップライス	米、バター、サラダ油。	豚ミンチ。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 うすいえんどう。	塩、こしょう、トマトケチャップ。	489kcal				
		ウインナー炒め ABCスープ 果物	サラダ油。 ABCマカロニ。	ウインナー(チキン)。	パセリ。	野菜ブイヨン。	16.7g				
年長組 遠足	22日 (火)	きつねうどん	うどん、砂糖。	京揚げ、かまぼこ。	人参、青ねぎ。	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布。	433kcal				
		おにぎり 果物	米。		五穀ひじきごはんの素。		16.6g				
年長組遠足 (雨天予備日)	23日 (水)	三色丼	米、砂糖、サラダ油。	鶏ミンチ、卵。	ほうれん草、人参。 青ねぎ。	みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	470kcal				
		すまし汁 りんごゼリー		豆腐。	りんごゼリー。		17.6g				
年中組 遠足	24日 (木)	たこさんウインナーパン	パン。	ウインナー(チキン)。			500kcal				
		ポテトサラダ プチトマト ヨーグルト	ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。	ツナ缶。	胡瓜、人参、コーン缶、レタス。 プチトマト。	塩、こしょう。	19.4g				
年中組遠足 (雨天予備日)	25日 (金)	竹の子ごはん	米、砂糖、サラダ油。	鶏肉、うす揚げ。	人参、竹の子、 きざみのり。	みりん、醤油。	439kcal				
		高野豆腐と菜の花の煮物 すまし汁 果物	砂糖。 麩。	高野豆腐(アンパンマン)。	菜の花。 えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 醤油、塩、削り節、だし昆布。	18.5g				
誕生日会	28日 (月)	チャーハン	米、サラダ油、ごま油。	焼き豚。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。	醤油、塩、こしょう。	434kcal				
		国産野菜の焼き餃子 春雨スープ オレンジゼリー	春雨(馬鈴薯)、ごま油。	餃子(加工品)。 かい柱。	白菜、エリンギ茸、ニラ。 オレンジゼリー。	醤油、塩、こしょう、鶏がらスープ。	14.3g				
年中組 保護者会	30日 (水)	ごはん ふりかけ	米。	ひじきふりかけ。			684kcal				
		鶏肉から揚げ フライポテト ブロッコリーの塩ゆで みそ汁 ぶどうゼリー	米粉から揚げ粉、サラダ油。 ジャガイモ、サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。	鶏肉。 京揚げ。	ブロッコリー。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。 ぶどうゼリー。	塩。 塩。 味噌、だし汁。	24.7g				
年長組 保護者会	5月 1日 (木)	ドライカレー	米、米粉、サラダ油。	豚ミンチ、卵。	玉ねぎ、ピーマン、人参、 レーズン、フルーツチャツネ、 生姜、パセリ。	オイスターソース、カレー粉、 ウスターソース、野菜ブイヨン、 醤油、塩、カレールー。	534kcal				
		エビサラダ ももゼリー	ノンエッグマヨネーズ、すりごま。	冷凍エビ。	胡瓜、レタス、アボカド。 ももゼリー。	酒、塩、こしょう。	19.2g				



URL <http://senriyamagraces.jp/>

上記のホームページにて昼食の写真・コメントを掲載しています。ご覧ください



