



# メニュー表



2024年11月

外旭川わんわんこども園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め 野菜のおかか和え 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ 麩	豚肉 かつお節 味噌	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	ピザ風トースト 牛乳	648	25.9	21.0	1.7
2日 (土)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ペンネトマトソース 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 片栗粉 ペンネ きび砂糖	鶏肉 豆腐 ツナ わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ	おやつ	457	13.5	8.9	1.3
5日 (火)	ご飯 赤魚の煮付け 人参しりしり ブロッコリーサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごま油 マヨレ きび砂糖 酢	赤魚 卵 油揚げ 味噌	にんじん ブロッコリー ホールコーン たまねぎ	おやつ	595	21.7	17.8	1.5
6日 (水)	ほうとう ささみフライ 彩りサラダ  	きしめん 三温糖 めんつゆ パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉 青のり	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ キャベツ パプリカ	ごぼうおにぎり 牛乳	549	19.9	17.7	2.1
 <b>山梨県の郷土料理「ほうとう」</b>									
7日 (木)	ハヤシライス もやしと水菜のサラダ りんご	精白米 ハヤシルウ めんつゆ	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん もやし 水菜 りんご	おやつ	686	20.7	20.4	1.8
8日 (金)	ご飯 鶏肉のねぎソース 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 油 酢	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ いんげん キャベツ ホールコーン きゅうり だいこん	トマトマカロニ 牛乳	584	25.0	18.5	1.9
9日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・ほうれん草)	精白米 三温糖 めんつゆ 麩	豚肉 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー ほうれん草	おやつ	521	17.0	13.3	1.4
11日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) パンプキンマッシュ 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・白菜)	精白米 片栗粉 きび砂糖 めんつゆ ごま	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー にんじん はくさい	クッキー(ココア) 牛乳	612	21.8	18.1	1.3
12日 (火)	カレーピラフ 牛肉入りコロケ キャベツとツナのサラダ スープ(玉ねぎ・えのき)	精白米 カレーウ じゃがいも パン粉 マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	鶏肉 牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ えのきたけ	おやつ	539	14.6	16.1	1.3
13日 (水)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 水菜とベーコンのスパゲティ 白菜の和え物 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 スパゲティ 油 めんつゆ 麩	鶏肉 味噌 ベーコン わかめ	水菜 にんにく はくさい にんじん きゅうり	お好み焼き 牛乳	601	24.0	19.5	1.8
14日 (木)	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め 野菜入り玉子焼き スープ(キャベツ・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 油	豚肉 卵	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 キャベツ	おやつ	646	23.7	22.8	1.3



# メニュー表



2024年11月

外旭川わんわんこども園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
15日 (金)	中華飯 焼きおさつ マスカットゼリー 	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 マスカットゼリー	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	おぐらチーズクラッカー 牛乳	688	19.4	20.4	1.3
16日 (土)	わかめうどん 野菜入りつくね いんげんのごまマヨ和え	うどん 天かす めんつゆ きび砂糖 マヨレ ごま	わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん キャベツ トマトケチャップ いんげん ホールコーン	おやつ	400	11.1	14.5	2.2
18日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 厚揚げの煮物 春雨サラダ 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 片栗粉 油 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 厚揚げ 味噌	しょうが にんにく いんげん にんじん きゅうり だいこん ねぎ	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	676	25.6	23.7	1.5
19日 (火)	ラーメン 照り焼き肉団子 チーズ入りサラダ 	中華めん ごま油 片栗粉 マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	ロースハム わかめ 鶏肉 豚肉 チーズ	ホールコーン ねぎ たまねぎ キャベツ ブロッコリー	おやつ	534	20.8	15.4	2.6
20日 (水)	ご飯 回鍋肉 青のりポテト 中華スープ(もやし・小松菜)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油	豚肉 味噌 青のり	にんじん キャベツ もやし 小松菜	ちんすこう 牛乳	674	21.2	26.4	0.9
21日 (木)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 パン粉 めんつゆ 三温糖	鶏肉 豚肉 ひじき 味噌	たまねぎ キャベツ パプリカ にんじん グリーンピース	おやつ	631	19.9	25.0	1.5
22日 (金)	さつま芋ご飯 さばの塩焼き 金平ごぼう きのこ野菜の味噌汁 	精白米 さつまいも 三温糖 ごま	さば 油揚げ 味噌	ごぼう にんじん はくさい えのきたけ	いちごホイップサンド 牛乳	610	23.1	17.0	1.6
25日 (月)	麻婆飯 キャロットサラダ りんご	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨレ	豆腐 豚肉 味噌 ツナ	たまねぎ しょうが にんにく にら にんじん いんげん りんご	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	550	17.3	14.6	1.4
26日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ジャーマンポテト 野菜味噌汁	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	鶏肉 豚肉 ベーコン 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	おやつ	598	21.2	18.8	1.9
27日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き ビーフン 二色サラダ すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 めんつゆ 麩	鶏肉 味噌 豚肉 わかめ	キャベツ にんじん ブロッコリー	菜めしおにぎり 牛乳	613	25.3	17.6	1.3
28日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 パン粉 油 マカロニ マヨレ	たら 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん もやし	おやつ	629	20.8	18.4	1.2



# メニュー表



2024年11月

外旭川わんわんこども園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	(g)	(g)	(g)
29日 (金)	キーマカレー 白菜のサラダ オレンジゼリー	精白米 カレールウ めんつゆ オレンジゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり	クッキー(ごま) 牛乳	640	18.6	17.7	1.6
30日 (土)	鶏肉の照り焼き丼 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 めんつゆ ごま マヨネーズ 麩	鶏肉 のり 味噌	しょうが にんじん いんげん ブロッコリー ホールコーン たまねぎ	おやつ	548	18.9	13.8	1.7
平均						615	21.5	19.3	1.6

※土曜日の栄養価は含まれておりません。  
 ※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。