

## 標準プレート献立



## 1がつのこんだて



至学館大学附属幼稚園

ひづけ	こんだて	卵	乳 製 品	小 麦	そ ば	落 花 生	え び	か に	くる み
8 ち もくようび	とりかまめし しろみさかなのからあげ あまずあんかけ ポークソーセージソテー			*					
カロリー 294kcal	スナップえんどう たんぱくしつ 10.4g キャベツにんじんいため ししつ 4.4g わかめのナムル えんぶん 2.7g			*					
	みそしる(たまねぎ・にんじん・はくさい)			*					
9 ち きんようび	ごはん とりのからあげ あかウインナーソテー プロッコリー				*				
カロリー 394kcal	マカロニやさいソテー たんぱくしつ 10.7g ひじきうまに ししつ 10.9g えんぶん 1.5g			*					
	みそしる(しめじ・キャベツ・ふ)			*					
13 ち かようび	はいがロール はちみつ＆マーガリン おかかふりかけおにぎり わかどりのりまきからあげ			*	*	*			
カロリー 401kcal	やきかぼちゃ たんぱくしつ 10.1g サイコロポークステーキ ししつ 13.9g えんぶん 2.1g			*					
	キャベツコーンいため ミニペンネサラダ ももかん コンソメスープ			*					
14 ち すいようび	のりたまふりかけごはん チキンケチャップあえ れんこんうまに プロッコリー			*	*	*			
カロリー 402kcal	マカロニわふうソテー たんぱくしつ 10.8g ボイルワインナー <sup>1</sup> ししつ 9.5g えんぶん 1.5g			*					
	コールスローサラダ アロエ マスカットゼリー			*					

ひづけ	こんだて	卵	乳 製 品	小 麦	そ ば	落 花 生	え び	か に	くる み
15 ち もくようび	ごはん ポークとチキンのミンチカツ おたふくソース ちくわいそフライ				*				
カロリー 388kcal	にんじんあまに たんぱくしつ 9.3g キャベツいため ししつ 8.2g えんぶん 2.1g			*					
	みかんかん みそしる(わかめ・あぶらあげ・たまねぎ)			*					
16 ち きんようび	ごはん のりふりかけ とうふやさいハンバーグ あんかけ				*				
カロリー 330kcal	ボイルハム たんぱくしつ 9.7g プロッコリー ししつ 6.7g えんぶん 2.4g			*					
	もやしにんじんソテー <sup>1</sup> コーンわかめサラダ オレンジ みそしる(キャベツ・にんじん・たまねぎ)			*					
19 ち げつようび	ごはん ミニじゃがコロッケ おたふくソース あかウインナーソテー				*				
カロリー 379kcal	スナップえんどう たんぱくしつ 7.9g キャベツとツナのあえもの ししつ 8.5g えんぶん 2.4g			*					
	だいこんとにんじんのもの アロエ みそしる(しめじ・にんじん・ふ)			*					
20 ち かようび	<b>☆とりカルビどん☆</b>								
カロリー 504kcal	ごはん とりカルビどん あげたこやき あかかぶさつま にんじんとえだまめのつまみあげ あおなごまあえ りんごかん				*				
					*				

本品製造工場では、[卵]・[乳製品]・[小麦]・[そば]・[落花生]・[えび]・[かに]を含む製品を製造しています。

※アレルギー表示については、含まれるものに「\*」を記載しています。

仕入れの都合によりメニュー内容を変更する場合がございますので、誠に勝手ではございますが、ご了承いただきたいと思います。

株式会社いわきゅうグループ本部 栄養企画開発室

ひづけ	こんだて	卵	乳 製 品	小 麦	そ ば	落 花 生	え び	か に	く る み
21にち	さけふりかけごはん キャベツやき		*	*					
すいようび	ケチャップかけ ハムソテー				*				
	カロリー 297kcal	プロッコリー		*					
	たんぱくしつ 7.2g	もやしソテー							
	しつ 7.9g	かくはんペんうまに		*					
	えんぶん 1.4g	たいこんサラダ りんご	*						
22にち	<b>☆おたのしみプレート☆ ～トマトソーススパゲティ～</b>								
もくようび	スパゲティ トマトソース			*					
	カロリー 514kcal	かぼちゃひきにくフライ		*					
	たんぱくしつ 10.9g	れんこんフライ		*					
	しつ 20.7g	キャベツいため		*					
	えんぶん 3.5g	わかめのナムル オレンジ		*					
		ヨーグルトクレープ							
23にち	ごはん とりにくいそあげ			*					
きんようび	ボイルポークソーセージ スナップえんどう			*					
	カロリー 347kcal	キャベツコーンいため		*					
	たんぱくしつ 11.1g	ひじきうまに		*					
	しつ 8.6g	みかんかん							
	えんぶん 1.6g	みそしる(わかめ・あぶらあげ・もやし)	*						
26にち	<b>おたんじょうびかい</b>								
げつようび	ごはん カレー			*	*				
	カロリー 392kcal	ポークヒレカツ		*					
	たんぱくしつ 13.1g	もやしとんじんじんごまあえ		*					
	しつ 10.1g	チエリー							
	えんぶん 1.6g								

ひづけ	こんだて	卵	乳 製 品	小 麦	そ ば	落 花 生	え び	か に	く る み
27にち	<b>☆満3・年中弁当日☆</b>								
かようび	ごはん ポークヒレカツ				*				
	カロリー 386kcal	おたふくソース			*				
	たんぱくしつ 8.0g	ナチュラルポテト			*				
	しつ 11.7g	やきなす			*				
	えんぶん 1.8g	もやしにんじんソテー			*				
		コールスローサラダ	*	*					
		オレンジ							
		みそしる(チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ)	*						
28にち	おかかふりかけごはん はるまき			*	*				
すいようび	ボイルハム プロッコリー			*					
	カロリー 295kcal	にんじんツナソテー		*					
	たんぱくしつ 6.5g	きりほししたいこんうまに		*					
	しつ 5.9g	みかんかん							
	えんぶん 1.1g								
29にち	ごはん ハンバーグ			*	*				
もくようび	やきかぼちゃ サイコロポークステーキ			*					
	カロリー 381kcal	あおなにんじんソテー		*					
	たんぱくしつ 9.9g	マカロニわふうソテー		*					
	しつ 6.4g	りんごかん							
	えんぶん 2.1g	みそしる(たいこん・たまねぎ・えのき)	*						
30にち	ごはん のりふりかけ			*					
きんようび	チキンケチャップあえ ちくわてりやき			*					
	カロリー 367kcal	あげぎょうざ		*					
	たんぱくしつ 10.5g	キャベツにんじんいため		*					
	しつ 8.2g	わかめおひたし		*					
	えんぶん 2.3g	アロエ							
		みそしる(たまねぎ・えのき・にんじん)	*						

本品製造工場では、[卵]・[乳製品]・[小麦]・[そば]・[落花生]・[えび]・[かに]を含む製品を製造しています。

※アレルギー表示については、含まれるものに「\*」を記載しています。

仕入れの都合によりメニュー内容を変更する場合がございますので、誠に勝手ではございますが、ご了承いただきたいと思います。

株式会社いわきゅうグループ本部 栄養企画開発室