岸和田幼稚園様献立表

泉州給食センター

自　11月7日　～　至　11月28日分

11月10日(金)

ｴﾈﾙｷﾞｰ	415kcal	蛋白質	8.2g
脂質	11.3g	炭水	67.7g
食塩	1.4g		

ポークカレー

豚肉	10
じゃが芋	40
人参	8
玉葱	40
バーモントカレー	8
なたね油	2

チキンナゲット

チキンナゲット	20
なたね油	2

白菜のゴマ和え

白菜	50
薄口醤油	3
みりん風調味料	3
白いりゴマ	1

オレンジ

オレンジ	25

精白米(60g)

精白米	60

11月14日(火)

ｴﾈﾙｷﾞｰ	389kcal	蛋白質	13.1g
脂質	7.9g	炭水	62.8g
食塩	1g		

三色丼

錦糸卵	10
鶏ミンチ	25
グリンピース	5
三温糖	4
濃口醤油	3
みりん	0.3
精白米	60

白身フライ

白身フライ	30
なたね油	3

人参の炒煮

人参	15
白いりゴマ	0.1
三温糖	3
濃口醤油	3
みりん風調味料	0.3
なたね油	1

11月17日(金)

ｴﾈﾙｷﾞｰ	510kcal	蛋白質	10.9g
脂質	12.5g	炭水	86.9g
食塩	1.9g		

ポークシチュー

豚肉	10
じゃが芋	40
人参	10
玉葱	40
ハヤシルウ	8
なたね油	2

コーンソテー

コーン	20
食塩	0.1
なたね油	1

ミンチカツ

ミンチカツ	25
なたね油	2.5

みかん

みかん	1個

精白米(60g)

精白米	60

11月21日(火)

ｴﾈﾙｷﾞｰ	429kcal	蛋白質	12.3g
脂質	11.4g	炭水	66.5g
食塩	0.8g		

若鶏の竜田揚

若鶏	30
みりん風調味料	2
濃口醤油	2
小麦粉	3
なたね油	3

フライドポテト

フライドポテト	20
なたね油	2

大根とちりめん炒煮

大根	30
油揚げ	3
人参	8
切り昆布	0.4
ちりめん	2
絹さや	3
三温糖	4
濃口醤油	3
みりん風調味料	0.3
なたね油	2

パイン缶

パイン缶	20

精白米(60g)

精白米	60

11月24日(金)

ｴﾈﾙｷﾞｰ	459kcal	蛋白質	10.1g
脂質	8g	炭水	85.6g
食塩	1.4g		

チキンクリームシチュー

若鶏	10
じゃが芋	40
玉葱	40
人参	10
クリームシチュー	8
なたね油	1

レンコンソテー

レンコン	15
なたね油	1
食塩	0.1

えびフライ

エビフライ	1尾
なたね油	2

いちごゼリー

いちごゼリー	60

精白米(60g)

精白米	60

11月28日(火)

ｴﾈﾙｷﾞｰ	393kcal	蛋白質	10.8g
脂質	9.4g	炭水	64.4g
食塩	1.7g		

マカロニソテー

マカロニ	5
人参	5
ピーマン	3
なたね油	1
食塩	0.1

チキンハンバーグ

チキンハンバーグ	30
ケチャップ	10
コンソメ	1

ひじき炒り煮

ひじき	2
人参	5
油揚げ	1.5
グリンピース	2
三温糖	3
濃口醤油	2
みりん風調味料	0.3
なたね油	2

白菜のゴマ和え

白菜	50
薄口醤油	3
みりん風調味料	3
白いりゴマ	1

精白米(60g)

精白米	60
ふりかけ	0.1