








給食試食会メニュー

	(赤) からだをつくるものになるもの	(緑) からだのちょうしを整えるものになるもの	(黄) エネルギーのものになるもの
栄養三色			
	鶏肉	牛乳	白米
		  	
		じゃがいも ピーマン 人参	油

5月22日 (金)			
献立名	栄養三色	食品名	一人分(g)
チキンライス	●	米	55
	●	鶏肉	22.5
	●	たまねぎ	15
	●	人参	7.5
	●	コーン	2.5
	●	ピーマン	2.5
		ブイヨン	0.25
	●	キャノーラ油	0.25
		ケチャップ	12.5
		塩	0.15
じゃがいものサラダ	●	じゃがいも	17.5
	●	人参	5
	●	きゅうり	2.5
	●	胡麻ドレッシング	4
キャベツのスープ	●	キャベツ	5
	●	人参	2.5
	●	大根	7.5
		水	0.75
		ブイヨン	0.05
		塩	70
牛乳	●	牛乳	100

エネルギー 362Kcal
 蛋白質 11.6 g
 脂質 9.9 g
 炭水化物 59 g
 カルシウム 132 mg



※食物アレルギーをお持ちのお子様は、メニューをご確認ください。