

メニュー表

2018年09月

かおり幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			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				
3日 (月)	ビビンバ丼 ポークウインナー	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま	鶏肉 豚肉 味噌 卵 ポークウインナー	たまねぎ もやし にんじん	385	16.2	12.0	0.8
4日 (火)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ペネトマトソース もやしのサラダ	精白米 上白糖 ペンネ めんつゆ	鶏肉 ツナ	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 もやし 青菜 ホールコーン	402	16.9	10.3	0.8
5日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け 人参しりしり キャベツとハムのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま油 シーザーサラダドレッシング	赤魚 油揚げ 卵 ロースハム	にんじん キャベツ きゅうり	337	16.0	5.6	1.2
6日 (木)	ハヤシライス 大根とオクラのサラダ 季節の果物【梨】	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ	豚肉 かつお節	たまねぎ にんじん だいこん ホールコーン オクラ なし	449	9.9	12.2	2.0
10日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 南瓜の煮付け キャベツの和え物	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	鶏肉 しらす	しょうが かぼちゃ キャベツ にんじん オクラ	417	14.8	13.3	0.9
11日 (火)	ロールパン ハンバーグ(デミトソース) ブロッコリー添え 甘芋 コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	パン ハヤシルー さつまいも キャノーラ油 上白糖	ハンバーグ わかめ	たまねぎ ブロッコリー	333	11.9	13.6	1.8
12日 (水)	冷やしうどん チキンナゲット もやしのごま風味サラダ	うどん 天かす めんつゆ ごまドレッシング	ロースハム わかめ チキンナゲット ツナ	トマトケチャップ もやし にんじん 青菜	341	13.1	8.5	2.2
13日 (木)	ひじきご飯 鮭の塩焼き コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす)	精白米 上白糖 めんつゆ コールスロートレッシング	ひじき 油揚げ 鶏肉 さけ 味噌	にんじん ブロッコリー パプリカ ホールコーン たまねぎ なす	389	18.8	10.2	1.8
18日 (火)	ご飯 照り焼き肉団子 大豆のチリコンカン シーザーサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング	肉団子 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリーンピース キャベツ にんじん 青菜 ホールコーン	373	14.4	10.1	0.6
19日 (水)	焼鳥丼 キャロットサラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 上白糖 マヨネーズ 麩	鶏肉 卵 のり ツナ 味噌	しょうが にんじん いんげん たまねぎ	470	18.0	12.9	1.9
20日 (木) 誕生会	カレーライス ブロッコリーと卵のサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ	豚肉 卵	たまねぎ にんじん ブロッコリー オレンジ	424	10.5	9.5	1.4

メニュー表

2018年09月

かおり幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			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				
26日 (水)	麻婆飯 蒸しシュウマイ 大根サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 しゅうまい	たまねぎ しょうが ニラ だいこん にんじん いんげん	419	13.8	9.7	1.8
27日 (木)	ご飯 さばのたれかけ おさつスティック キャベツときのこの和え物	精白米 上白糖 片栗粉 ごま さつまいも キャノーラ油 めんつゆ	さば 枝豆	トマトケチャップ しょうが キャベツ にんじん しめじ	417	15.4	9.6	0.6
28日 (金)	ふりかけご飯(さかな) 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮付け ブロッコリーサラダ	精白米 上白糖 コールスロートレッシング	お魚ふりかけ 鶏肉 味噌 油揚げ	切干し大根 にんじん ホールコーン ブロッコリー パプリカ	392	15.9	11.3	0.8
平均					396	14.6	10.6	1.3

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。