



## メニュー表



2018年10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				
2日 (火)	炊き込み御飯 ヒレカツ キャベツのごま風味サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油 ごまドレッシング 麩	鶏肉 油揚げ ヒレカツ わかめ 味噌	にんじん ごぼう キャベツ ホールコーン パプリカ いんげん	390	13.7	10.4	1.4
4日 (木)	ご飯 赤魚の西京焼き 焼きビーフン パンプキンサラダ	精白米 上白糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ	赤魚 味噌 豚肉 枝豆 ロースハム	キャベツ にんじん かぼちゃ	393	18.3	9.2	0.6
5日 (金)	キーマカレー 野菜ときのこのサラダ	精白米 カレールー めんつゆ ごま	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ホールコーン もやし しめじ ほうれん草	362	10.6	6.6	1.1
15日 (月)	豚丼 大根ときのこのサラダ	精白米 上白糖 めんつゆ	豚肉 卵	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが だいこん 青菜 しめじ	409	13.1	9.9	1.1
16日 (火)	ロールパン 照り焼き肉団子 ブロッコリー添え おさつスティック コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	パン 上白糖 片栗粉 さつまいも キャノーラ油	肉団子 わかめ	ブロッコリー たまねぎ	333	11.9	11.6	1.3
17日 (水) 誕生会	ご飯 メンチカツ ペネトマトソース 野菜とチーズのサラダ りんご	精白米 キャノーラ油 ペネ 上白糖 マヨネーズ	メンチカツ チーズ	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ にんじん いんげん りんご	469	10.8	16.0	0.9
19日 (金)	さつま芋ご飯 鮭の西京焼き キャベツとハムのサラダ きのこの味噌汁	精白米 さつまいも ごま 上白糖 めんつゆ	さけ 味噌 ロースハム 油揚げ	キャベツ にんじん 青菜 しめじ えのきたけ	382	16.5	8.6	1.2
♪秋の味覚メニュー♪								
24日 (水)	ご飯 さばの塩焼き 南瓜の煮付け キャベツと卵のサラダ	精白米 上白糖 シーザーサラダドレッシング	さば 卵	かぼちゃ キャベツ にんじん いんげん	356	15.5	8.3	1.0
25日 (木)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 甘芋 大根サラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 片栗粉 さつまいも めんつゆ ごま	豚肉 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	383	12.4	12.1	0.8
30日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) 金平ごぼう ミモザサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま ユールスロッドドレッシング	ハンバーグ 卵	トマトケチャップ ごぼう にんじん ブロッコリー	346	11.4	9.5	0.8
31日 (水)	ケチャップライス かぼちゃフライ キャベツのサラダ コンソメスープ(豆腐・わかめ)	精白米 キャノーラ油 ごまドレッシング	鶏肉 かぼちゃフライ ロースハム 豆腐 わかめ	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ キャベツ にんじん ほうれん草	410	10.5	11.1	1.9
平均					384	13.1	10.3	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。