

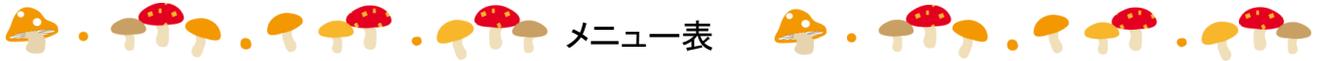
2018年11月

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				
1日 (木)	麻婆飯 ポークウインナー キャロットサラダ	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 ポークウインナー ツナ	たまねぎ しょうが にら にんじん きゅうり	424	13.8	12.8	1.5
7日 (水)	ふりかけご飯(さかな) すき煮 かぼちゃとレーズンのサラダ	精白米 上白糖 マヨネーズ	お魚ふりかけ 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん かぼちゃ レーズン	450	14.1	13.6	0.9
8日 (木) 誕生会	ハヤシライス 大根とほうれん草のサラダ プチゼリー	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ プチゼリー	豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん だいこん ほうれん草	457	10.1	13.3	2.0
9日 (金)	ご飯 赤魚の煮付け 金平ごぼう キャベツの彩りサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま ユールスロートレッシング	赤魚 ロースハム 枝豆	ごぼう にんじん キャベツ ホールコーン	328	15.4	4.9	1.1
12日 (月)	チャーハン 蒸しシュウマイ キャベツのサラダ 中華スープ(豆腐・わかめ・シイタケ)	精白米 キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 卵 しゅうまい ツナ 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん しいたけ	346	11.4	8.5	1.5
13日 (火)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き おさつスティック 白菜のごま和え	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油 めんつゆ ごま	鶏肉 枝豆	はくさい にんじん	421	14.2	11.7	0.6
14日 (水)	ロールパン とんかつ チャプチェ コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	パン キャノーラ油 はるさめ 上白糖 ごま油	とんかつ 豚肉 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん にら	351	14.5	14.8	1.8
15日 (木)	きのこ野菜のうどん チキンナゲット 海藻サラダ	うどん めんつゆ ごまドレッシング	鶏肉 チキンナゲット わかめ	だいこん たまねぎ にんじん しめじ トマトケチャップ キャベツ ホールコーン	342	15.8	7.4	2.5
19日 (月)	ふりかけご飯(さかな) 炒り鶏 ウインナー玉子巻き コールスローサラダ	精白米 じゃがいも 上白糖 コールスロートレッシング	お魚ふりかけ 鶏肉 ウインナー玉子巻	にんじん ごぼう トマトケチャップ キャベツ いんげん	377	12.3	9.2	0.8
20日 (火)	きのこ御飯 ミニ白身魚フライ ブロッコリーサラダ 豚汁	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油 ごまドレッシング	鶏肉 油揚げ 白身魚フライ 豚肉 味噌	しめじ しいたけ エリンギ にんじん ブロッコリー ホールコーン パプリカ だいこん ごぼう	388	14.8	10.8	1.5



♪秋の味覚メニュー♪



2018年11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				
21日 (水)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま油 マカロニ マヨネーズ	ハンバーグ ツナ 卵 ロースハム	トマトケチャップ にんじん キャベツ きゅうり	399	13.0	10.7	1.1
22日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め 厚焼き玉子 大根の和え物	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ	豚肉 卵	たまねぎ にんじん しょうが だいこん しめじ ほうれん草	402	15.3	15.0	0.8
26日 (月)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 大豆のチリコンカン キャベツとツナのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	鶏肉 青のり 大豆 豚肉 ツナ	しょうが たまねぎ トマトソース トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー ホールコーン	432	17.9	16.3	0.8
27日 (火)	中華飯 お魚ソーセージフライ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚肉 お魚ソーセージフライ	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ	378	10.6	6.8	1.3
28日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ ブロッコリー添え 高野豆腐と野菜の煮物 さつま芋サラダ	精白米 上白糖 さつまいも マヨネーズ	さば 味噌 高野豆腐 卵 ロースハム	ブロッコリー にんじん しいたけ たまねぎ	440	18.7	11.5	1.0
29日 (木)	チキンカレー もやしとほうれん草のサラダ りんご	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ	鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 りんご	411	11.1	7.7	1.4
平均					396	13.9	10.9	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。