



メニュー表



2018年12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)	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 甘芋 ブロッコリーサラダ	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油 めんつゆ ごま	豚肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ	403	13.9	12.3	0.8
4日 (火)	麻婆飯 蒸しシュウマイ 季節の果物【みかん】	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 しゅうまい	たまねぎ しょうが にら みかん	405	13.7	7.5	1.6
5日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き ペンネトマトソース キャベツとほうれん草のサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 ペンネ コールスロートレッシング	鶏肉 ツナ	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ にんじん ほうれん草	423	15.8	11.4	0.9
10日 (月)	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜の煮付け 具だくさん汁	精白米 上白糖	さけ 豚肉 味噌	かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん	385	17.0	9.7	1.5
11日 (火)	ロールパン 鶏肉の唐揚げ 焼きじゃが芋のトマトソース コンソメスープ(玉ねぎ・えのき)	パン 片栗粉 キャノーラ油 じゃがいも 上白糖	鶏肉 豚肉	しょうが たまねぎ トマトソース トマトケチャップ パセリ粉 にんじん えのきだけ	378	16.4	17.0	1.6
12日 (水) 誕生会	ご飯 照り焼き肉団子 ナポリタン風スパ 彩りサラダ プチゼリー	精白米 上白糖 片栗粉 スパゲッティ マヨネーズ プチゼリー	肉団子 ツナ	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 はくさい ブロッコリー ホールコーン	390	12.5	9.1	0.8
13日 (木)	豚汁 りんご		豚肉 油揚げ 味噌	だいこん にんじん ごぼう はくさい りんご	116	5.3	5.7	0.8
17日 (月)	ケチャップライス もみの木ハンバーグ ブロッコリー添え フライドポテト コールスローサラダ いちごプリン	精白米 キャノーラ油 じゃがいも コールスロートレッシング いちごプリン	鶏肉 ハンバーグ	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ ブロッコリー パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜	449	12.9	11.2	1.2
18日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平にんじん 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 ごま マカロニ マヨネーズ	鶏肉 味噌 油揚げ 枝豆	にんじん だいこん キャベツ ホールコーン	410	15.7	13.9	0.7
19日 (水)	カレーライス 大根とほうれん草のサラダ	精白米 カレー めんつゆ	豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん ホールコーン だいこん ほうれん草	387	10.4	7.7	1.5
平均					374	13.3	10.5	1.1

♪お楽しみメニュー♪



※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。