



## メニュー表



2019年01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				
8日 (火)	ご飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐と野菜の煮物 コールスローサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 コールスロートレッシング	鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ ブロッコリー	406	17.3	12.1	1.1
9日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ 切干大根の煮付け ポテトサラダ	精白米 上白糖 じゃがいも マヨネーズ	さば 味噌 油揚げ ロースハム	切干大根 にんじん きゅうり	375	15.4	9.9	0.7
10日 (木)	カレーライス 野菜と海藻のサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー ごまドレッシング	豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根	422	9.4	10.2	1.5
15日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 人参しりしり ブロッコリーサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 ごま油 シーザーサラダドレッシング	鶏肉 ツナ	しょうが にんじん ブロッコリー ホールコーン	412	15.3	14.5	0.8
16日 (水) 誕生会	チャーハン エビフライ 彩りサラダ 中華スープ(玉ねぎ・シイタケ) プチゼリー	精白米 キャノーラ油 ごま油 コールスロートレッシング プチゼリー	鶏肉 豚肉 卵 エビフライ	たまねぎ にんじん キャベツ 青菜 パプリカ しいたけ	344	10.6	7.3	1.4
17日 (木)	味噌ラーメン チキンナゲット	中華めん キャノーラ油	わかめ 味噌 チキンナゲット	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン トマトケチャップ	305	13.2	4.7	2.7
21日 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 金平ごぼう 野菜とマカロニのサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま マカロニ マヨネーズ	豆腐ハンバーグ ロースハム	ごぼう にんじん いんげん キャベツ ホールコーン	415	12.4	12.7	0.9
22日 (火)	ご飯 とんかつ 南瓜の煮付け キャベツとツナのサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	とんかつ ツナ	かぼちゃ キャベツ にんじん 青菜	413	13.1	11.4	0.8
24日 (木)	ハヤシライス ポークウインナー りんご	精白米 キャノーラ油 ハヤシル	豚肉 ポークウインナー	たまねぎ にんじん りんご	492	11.1	17.6	2.1
28日 (月)	ご飯 赤魚の煮付け チャブチェ ミモザサラダ	精白米 上白糖 はるさめ ごま油 マヨネーズ	赤魚 豚肉 卵	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー	355	17.5	7.1	1.2
29日 (火)	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き カレービーンズ コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ)	パン マーマレードジャム カレー	鶏肉 大豆 豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	335	17.5	13.8	1.8
30日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 厚焼き玉子 白菜のお浸し	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ	豚肉 卵 かつお節	たまねぎ にんじん しょうが はくさい ほうれん草	402	15.6	15.0	0.8
31日 (木)	けんちゃん風うどん 肉団子のオーロラソース	うどん めんつゆ マヨネーズ	豚肉 油揚げ 肉団子	だいこん にんじん トマトケチャップ	343	13.6	11.0	2.2
平均					386	14.0	11.3	1.4



## メニュー表



2019年01月

かおり幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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	(kcal)	(g)	(g)	(g)

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。