



メニュー表



2019年02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				
4日 (月)	麻婆飯 蒸しシュウマイ シーザーサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 シーザーサラダドレッシング	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 しゅうまい	たまねぎ しょうが にら ブロッコリー にんじん	404	14.3	8.4	1.7
5日 (火)	ロールパン クリームシチュー かぼちゃフライ 冬野菜サラダ	パン じゃがいも シチュールー キャノーラ油 めんつゆ ごま	鶏肉 スキムミルク かぼちゃフライ	たまねぎ にんじん はくさい 水菜 ホールコーン	424	15.7	15.1	1.6
6日 (水)	ご飯 白身魚のカレーパン粉焼き 甘芋 大根とほうれん草のサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 さつまいも 上白糖 ごまドレッシング	ホキ ロースハム	パセリ粉 だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草	355	14.9	6.3	0.8
12日 (火)	ご飯 すき煮 厚焼き玉子 ブロッコリーの和え物	精白米 上白糖 めんつゆ	豚肉 豆腐 卵	たまねぎ にんじん ブロッコリー	412	15.5	13.3	1.1
15日 (金)	塩ラーメン ヒレカツ	中華めん キャノーラ油	わかめ ヒレカツ	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン	319	13.0	7.0	2.4
18日 (月)	中華飯(海鮮入り) チキンナゲット りんご	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚肉 えび いか チキンナゲット	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 りんご	383	13.7	6.8	1.4
19日 (火)	ご飯 赤魚の煮付け 金平ごぼう キャベツと卵のサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま シーザーサラダドレッシング	赤魚 卵 枝豆	ごぼう にんじん キャベツ	324	15.5	4.8	1.0
20日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 和風スパゲティ ブロッコリーサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 スパゲッティ マヨネーズ コールスロートレッシング	豆腐ハンバーグ ツナ	にんじん ホールコーン しいたけ ブロッコリー	389	13.2	10.9	1.0
21日 (木) 誕生会	カレーライス 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 ごま	豚肉	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 りんご	429	10.6	9.7	1.4
22日 (金)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き おさつスティック 人参のおかか和え	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油 めんつゆ	鶏肉 かつお節	トマトケチャップ にんじん 水菜	421	13.8	11.5	0.4
25日 (月)	ご飯 とんかつ ペンネマトソース キャベツとコーンのサラダ	精白米 キャノーラ油 ペンネ 上白糖 コールスロートレッシング	とんかつ ロースハム	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ ブロッコリー ホールコーン	418	13.6	10.8	0.8



メニュー表



2019年02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 (火)	ご飯 照り焼き肉団子 大豆のチリコンカン 大根とほうれん草のサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 めんつゆ	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 だいこん にんじん ほうれん草 切干大根	354	13.9	8.4	0.6
27日 (水)	ふりかけご飯(さかな) 豚肉のオイスター炒め パンプキンサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 片栗粉 マヨネーズ	お魚ふりかけ 豚肉 枝豆	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	418	13.7	13.8	0.8
28日 (木)	田舎風うどん ポークウインナー 白菜のごま和え	うどん めんつゆ ごまドレッシング	豚肉 ポークウインナー 油揚げ	だいこん たまねぎ にんじん はくさい いんげん	341	10.9	12.3	2.3
平均					385	13.7	9.9	1.2

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。