



## メニュー表



2019年03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 (金)	散らし寿司 鶏肉の唐揚げ キャベツのサラダ すまし汁(麩・わかめ) もものゼリー 	精白米 上白糖 酢 片栗粉 キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング 麩 もものゼリー	卵 でんぶ のり 鶏肉 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり しょうが キャベツ 青菜	422	13.8	11.5	1.5
♪ ひなまつりメニュー ♪								
4日 (月)	ご飯 鮭の塩焼き 人参しりしり 味噌汁(大根・玉ねぎ)	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油	さけ 油揚げ 卵 味噌	にんじん いんげん だいこん たまねぎ	356	15.5	9.1	1.5
5日 (火)	ご飯 肉じゃが 蒸しシュウマイ 白菜の和え物	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	豚肉 しゅうまい	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい 青菜 ホールコーン	355	10.0	6.7	0.9
6日 (水)	ご飯 鶏肉の西京焼き ブロッコリー添え ひじきの煮付け	精白米 上白糖 キャノーラ油	鶏肉 味噌 ひじき 油揚げ	ブロッコリー にんじん ホールコーン	342	14.4	10.1	0.4
7日 (木) 誕生会	ご飯 メンチカツ おさつスティック 大根のさっぱり和え りんご	精白米 キャノーラ油 さつまいも 上白糖 めんつゆ ごま	メンチカツ 枝豆	だいこん にんじん 切干大根 りんご	482	9.5	15.8	0.6
12日 (火)	焼鳥丼 キャベツの和え物 味噌汁(大根・麩)	精白米 上白糖 めんつゆ 麩	鶏肉 卵 のり 味噌	しょうが キャベツ にんじん いんげん だいこん	476	19.5	12.2	2.1
13日 (水)	カレーライス	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー	豚肉	たまねぎ にんじん	401	9.1	9.1	1.3
14日 (木)	ふりかけご飯(さかな) かぼちゃフライ スペイン風オムレツ チャプチェ プチゼリー	精白米 キャノーラ油 はるさめ 上白糖 ごま油 プチゼリー	お魚ふりかけ かぼちゃフライ オムレツ 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん ニラ パプリカ	442	10.6	12.1	1.0
平均					409	12.8	10.8	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。