

メニュー表

2019年04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				
17日 (水)	ふりかけご飯(さかな) とんかつ 大豆のチリコンカン 白菜のサラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 マヨネーズ オリーブオイル	お魚ふりかけ とんかつ 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ はくさい にんじん 青菜 ホールコーン	444	15.8	13.9	0.9
18日 (木)	焼鳥丼 おかか和え キャンディチーズ	精白米 三温糖 めんつゆ	鶏肉 卵 のり かつお節 チーズ	しょうが にんじん いんげん	432	17.3	11.6	1.4
19日 (金)	ご飯 ハンバーグ(デミトマトソース) 甘芋 コールスローサラダ	精白米 ハヤシルー さつまいも キャノーラ油 きび砂糖 コールスロードレッシング	ハンバーグ ロースハム	たまねぎ キャベツ にんじん 青菜	407	11.3	12.3	1.0
22日 (月)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 切干大根の煮付け キャベツとコーンのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 マヨネーズ オリーブオイル	鶏肉 青のり 油揚げ	しょうが 切干大根 にんじん キャベツ 青菜 ホールコーン	415	14.1	16.1	0.7
23日 (火)	麻婆飯 蒸しシュウマイ 大根のさっぱり和え	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 しょうまい	たまねぎ しょうが にら だいこん にんじん いんげん 切干大根	392	13.8	7.5	1.7
24日 (水) 誕生会	カレーライス 野菜とツナのサラダ プチゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ プチゼリー	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	430	10.0	9.8	1.4
25日 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ナポリタン風スパ 卵入りサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲッティ きび砂糖 シーザーサラダドレッシング	豆腐ハンバーグ 卵	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜	396	12.9	10.5	1.1
26日 (金)	ひじきご飯 チキンナゲット もやしのサラダ オレンジ	精白米 三温糖 めんつゆ ごまドレッシング アマニ油	ひじき 油揚げ 鶏肉 チキンナゲット	にんじん トマトケチャップ もやし きゅうり オレンジ	337	12.3	6.3	1.0
平均					406	13.4	11.0	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。