


 メニュー表
 

2019年05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				
7日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ おさつスティック しらす入りサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 さつまいも きび砂糖 めんつゆ	鶏肉 しらす	しょうが ブロッコリー	458	14.4	15.8	0.6
9日 (木)	豚丼 厚焼き玉子 キャベツのごま風味サラダ	精白米 三温糖 ごまドレッシング アマニ油	豚肉 卵	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ いんげん	475	16.1	16.0	1.4
13日 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き ペンネトマトソース シーザーサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ペンネ きび砂糖 シーザーサラダドレッシング オリーブオイル	鶏肉 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 いんげん	408	15.6	10.7	0.9
14日 (火)	ふりかけご飯(さかな) 豚肉の生姜炒め 蒸しシュウマイ 二色サラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 めんつゆ ごま	お魚ふりかけ 豚肉 しゅうまい	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー パプリカ	409	15.4	13.7	0.8
15日 (水)	ロールパン ヒレカツ キャベツのサラダ オレンジ	パン キャノーラ油 コールスロートドレッシング	ヒレカツ 枝豆	キャベツ にんじん オレンジ	326	14.0	14.4	0.6
16日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ 肉じゃが もやしとコーンのサラダ	精白米 三温糖 じゃがいも キャノーラ油 マヨネーズ	さば 味噌 豚肉	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり ホールコーン	389	17.3	11.6	0.8
23日 (木)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	457	12.7	13.1	1.8
27日 (月)	ご飯 すき煮 ウインナー玉子巻き ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ	豚肉 豆腐 ウインナー玉子巻 ツナ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	412	15.8	13.6	1.1
28日 (火)	ご飯 チキンカツ 金平にんじん キャベツの彩りサラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま シーザーサラダドレッシング オリーブオイル	チキンカツ 油揚げ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ホールコーン	359	12.6	10.1	0.7
29日 (水)	ご飯 白身魚のパン粉焼き 大豆のチリコンカン 卵入りサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース 三温糖 コールスロートドレッシング アマニ油	ホキ 大豆 豚肉 鶏肉 卵	パセリ粉 たまねぎ トマトソース トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー	402	19.3	13.4	0.9
30日 (木) 誕生会	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ひじきの煮付け レタスサラダ(マヨネーズ添え) プチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 マヨネーズ プチゼリー	豆腐ハンバーグ ひじき 油揚げ ロースハム	にんじん ホールコーン レタス	382	11.6	12.2	0.8
31日 (金)	焼きそば チキンナゲット オレンジ	中華めん キャノーラ油	豚肉 チキンナゲット	キャベツ にんじん トマトケチャップ オレンジ	371	14.8	10.2	1.5
平均					404	14.9	12.9	1.0

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。