



メニュー表



2019年06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				
3日 (月)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーとしらすの和え物	精白米 三温糖 めんつゆ	鶏肉 味噌 高野豆腐 卵 しらす	にんじん しいたけ たまねぎ ブロッコリー	373	17.8	11.4	0.9
4日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) アスパラのクリームスパゲティ キャロットサラダ	精白米 スパゲティ ごまドレッシング オリーブオイル	ハンバーグ ツナクリームソース ロースハム	トマトケチャップ たまねぎ アスパラガス ホールコーン にんじん 青菜	373	12.3	10.0	0.9
6日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 金平ごぼう さつま芋サラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま さつまいも マヨネーズ アマニ油	さば 豚肉	ごぼう にんじん いんげん きゅうり	404	15.3	11.5	0.8
7日 (金)	カレーライス もやしのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ	豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	444	12.0	12.0	1.4
10日 (月)	ご飯 肉団子バーベキューソース ビーフン チーズ入りサラダ	精白米 きび砂糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ オリーブオイル	肉団子 豚肉 チーズ	トマトケチャップ キャベツ にんじん ホールコーン ブロッコリー	376	14.0	11.5	0.6
11日 (火)	具だくさんうどん チキンナゲット 小魚	うどん めんつゆ	豚肉 油揚げ かまぼこ チキンナゲット 小魚	たまねぎ にんじん ごぼう トマトケチャップ	389	18.2	10.2	2.6
17日 (月)	そぼろ丼 二色サラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	精白米 きび砂糖 三温糖 キャノーラ油 めんつゆ ごま	卵 鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ	384	19.1	9.6	1.6
18日 (火)	ご飯 鶏肉の西京焼き おさつスティック 大根サラダ	精白米 三温糖 さつまいも キャノーラ油 きび砂糖 めんつゆ	鶏肉 味噌 油揚げ	だいこん にんじん 切干大根 きゅうり	423	14.4	12.3	0.4
19日 (水) 誕生会	ご飯 鮭のバター醤油焼き アスパラとハムのスパゲティ 卵入りサラダ プチゼリー	精白米 スパゲティ コールスロートレッシング アマニ油 プチゼリー	さけ ロースハム 卵	たまねぎ しいたけ アスパラガス キャベツ にんじん	378	15.5	9.5	0.8
20日 (木)	ロールパン メンチカツ 大豆のチリコンカン レタスサラダ(マヨネーズ添え)	パン キャノーラ油 三温糖 マヨネーズ	メンチカツ 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリーンピース レタス にんじん きゅうり	380	12.6	20.3	1.1
21日 (金)	キーマカレー キャベツとツナのサラダ	精白米 カレールー めんつゆ	豚肉 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり	416	12.6	9.4	1.6



メニュー表



2019年06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				
24日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け 彩りサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 ごまドレッシング	鶏肉 ひじき 油揚げ 枝豆	しょうが にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン パプリカ	409	14.7	15.9	0.6
25日 (火)	ご飯 赤魚の西京焼き 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま油 マカロニ マヨネーズ オリーブオイル	赤魚 味噌 油揚げ 卵 ロースハム	にんじん キャベツ きゅうり	352	16.3	7.4	0.7
26日 (水)	中華飯 蒸しシュウマイ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 しゅうまい	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン はくさい	404	12.7	10.2	1.4
27日 (木)	ふりかけご飯(さかな) 豚肉と厚揚げのカレー煮 ポテトサラダ ミニトマト	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも マヨネーズ アマニ油	お魚ふりかけ 豚肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん ホールコーン きゅうり ミニトマト	456	16.0	15.9	1.1
28日 (金)	ミートスパゲティ ポークウインナー ブロッコリーサラダ	スパゲティ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ ごま	ミートソース ポークウインナー	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	339	11.1	9.8	2.2
平均					393	14.6	11.6	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。