



メニュー表



2019年07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 (月)	チャーハン わかめスープ	精白米 キャノーラ油 ごま油	鶏肉 豚肉 卵 わかめ	たまねぎ にんじん	286	11.5	5.1	1.2
2日 (火)	ペンネミートソース スティックきゅうり	ペンネ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ	ミートソース	トマトケチャップ きゅうり	339	10.4	6.7	1.1
3日 (水)	五目ご飯 具だくさん味噌汁	精白米 こんにゃく	油揚げ わかめ 味噌	キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ	338	7.2	3.1	1.7
4日 (木)	カレーライス キャベツのサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー コールスロートレッシング	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジ	443	10.3	11.3	1.4
5日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 さつまいも マヨネーズ オリーブオイル	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー	395	13.2	14.3	0.5
8日 (月)	ふりかけご飯(さかな) 酢鶏 ブロッコリー添え 厚焼き玉子	精白米 片栗粉 キャノーラ油 酢 三温糖 めんつゆ	お魚ふりかけ 鶏肉 卵	しょうが たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー	404	14.0	12.3	0.9
9日 (火)	とうもろこしご飯 鮭の塩焼き チャプチェ スティックきゅうり	精白米 めんつゆ はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 マヨネーズ	さけ 豚肉	とうもろこし ホールコーン にんにく たまねぎ にんじん こら きゅうり	399	16.4	11.5	1.0
10日 (水) 誕生会	ご飯 肉団子(ケチャップ) じゃが芋とスッキニーのカレー炒め オクラとキャベツのサラダ プチゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ プチゼリー	肉団子 豚肉 鶏肉	トマトケチャップ スッキニー たまねぎ にんじん キャベツ オクラ	358	12.5	8.0	0.7
11日 (木)	冷やしうどん とり天 大根と枝豆のサラダ	うどん 天かす めんつゆ ごまドレッシング アマニ油	ロースハム わかめ 鶏天 枝豆	にんじん だいこん 切干大根 ホールコーン	344	13.6	7.7	2.2
12日 (金)	ご飯 回鍋肉 もやしのさっぱり和え ミニトマト	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま	豚肉 味噌 わかめ	キャベツ ピーマン にんじん もやし ホールコーン ミニトマト	366	13.4	11.5	0.8
16日 (火)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) おさつスティック ブロッコリーサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも キャノーラ油 きび砂糖 めんつゆ	ハンバーグ ロースハム	ブロッコリー にんじん	409	11.7	10.4	0.8



メニュー表



2019年07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) 誕生会	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き 金平ごぼう コールスローサラダ オレンジ	精白米 三温糖 きび砂糖 キャノーラ油 ごま コーンスロートレッシング オリーブオイル	鶏肉 枝豆	トマトケチャップ ごぼう にんじん キャベツ ホルコロン オレンジ	383	14.4	11.4	0.6
				平均	372	12.3	9.4	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。