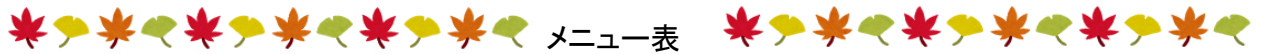


メニュー表

2019年09月

かおり幼稚園

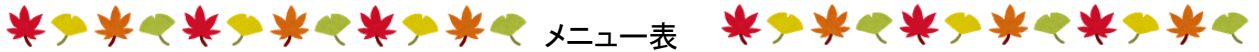
日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
3日 (火)	ふりかけご飯(さかな) メンチカツ おさつスティック ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 キャノーラ油 さつまいも きび砂糖 オリーブオイル 酢	お魚ふりかけ メンチカツ	ブロッコリー にんじん ホールコーン	501	10.8	16.4	1.0
4日 (水)	ご飯 鮭の塩焼き チャプチェ キャベツのマヨ和え	精白米 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 マヨレ	さけ 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん ニラ キャベツ きゅうり	371	15.8	11.5	1.1
5日 (木)	ハヤシライス もやしとオクラのサラダ 季節の果物【梨】	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 油揚げ	たまねぎ にんじん もやし オクラ 梨	497	14.5	15.3	2.0
9日 (月)	ご飯 白身魚フライ 和風スパゲティ キャベツのサラダ	精白米 キャノーラ油 スパゲティ ごまドレッシング	白身魚フライ 枝豆	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ホールコーン パプリカ	335	11.7	6.6	0.8
10日 (火)	冷やしうどん チキンナゲット 大根のマヨ和え	うどん 天かす めんつゆ マヨレ	ロースハム わかめ チキンナゲット ツナ	にんじん トマトケチャップ だいこん 青菜 切干大根	331	12.4	8.0	2.3
11日 (水)	ロールパン ハンバーグ(ハーベキューソース) じゃが芋となすのカレー炒め 三色サラダ	パン きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 カレー オリーブオイル 酢	ハンバーグ 豚肉 鶏肉	トマトケチャップ なす たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	330	13.7	13.3	1.6
12日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め ウインナー玉子巻き おかか和え	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 めんつゆ	豚肉 ウインナー玉子巻 かつお節	たまねぎ にんじん しょうが トマトケチャップ キャベツ いんげん	402	15.2	14.7	0.8
13日 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げの肉味噌がけ キャロットサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ アマニ油	鶏肉 厚揚げ 豚肉 味噌	グリーンピース にんじん きゅうり	445	18.9	15.1	1.0
17日 (火)	ご飯 とんかつ 大豆のチリコンカン 卵入りサラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	とんかつ 大豆 豚肉 鶏肉 卵	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	404	15.7	12.1	0.9
18日 (水) 誕生会	チキンカレー オクラとキャベツの和え物 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	鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ オクラ	426	12.3	8.5	1.5
19日 (木)	ご飯 さばのたれかけ ビーフン ポテトサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま ビーフン キャノーラ油 ごま油	さば 豚肉 ロースハム	トマトケチャップ しょうが キャベツ にんじん パプリカ ホールコーン きゅうり	412	17.5	11.9	0.8



2019年09月

かおり幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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	(kcal)	(g)	(g)	(g)
		じゃがいも マヨネ						



メニュー表

2019年09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				
20日 (金)	麻婆飯 大根サラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごまドレッシング アマニ油	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 枝豆	たまねぎ しょうが こら だいこん にんじん ホーレンソウ 切干大根	396	14.8	9.3	1.5
24日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 めんつゆ	鶏肉 青のり 高野豆腐 卵	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ ブロッコリー	417	17.2	15.3	1.1
25日 (水)	炊き込み御飯 赤魚の塩焼き キャベツのごま風味サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 三温糖 めんつゆ ごまドレッシング アマニ油	鶏肉 油揚げ 赤魚 枝豆 わかめ 味噌	にんじん ごぼう キャベツ パプリカ だいこん	377	19.5	8.6	1.8
26日 (木)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 金平にんじん 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 ごま マカロニ マヨネーズ	ハンバーグ 油揚げ ロースハム	にんじん だいこん いんげん キャベツ ホーレンソウ	392	12.4	11.7	1.1
27日 (金)	ミートスパゲティ キャベツときゅうりのサラダ プチゼリー	スパゲティ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 オリーブオイル 酢 プチゼリー	ミートソース	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	320	9.3	5.4	2.5
平均					397	14.5	11.5	1.4

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。