



## メニュー表



2019年10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 (木)	ご飯 さばの塩焼き 切干大根と厚揚げの煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 マヨレ	さば 厚揚げ	切干大根 にんじん ブロッコリー ホールコーン	315	13.4	7.3	0.8
4日 (金)	そぼろ丼 野菜ときのこのサラダ 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 オリーブオイル 酢	卵 鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ 青菜	395	18.7	10.2	1.9
7日 (月)	ご飯 メンチカツ 焼きじゃが芋のトマトソース 大根とコーンのサラダ	精白米 キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 めんつゆ	メンチカツ 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ パセリ粉 だいいこん 切干大根 ホールコーン いんげん	429	10.6	13.9	0.8
8日 (火)	ご飯 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう キャベツと卵の和え物	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 枝豆 卵	ごぼう にんじん キャベツ パプリカ	386	14.6	11.7	0.8
9日 (水)	ご飯 鮭の西京焼き きのこの和風スパゲティ ブロッコリーサラダ	精白米 三温糖 スパゲティ ごまドレッシング アマニ油	さけ 味噌	しめじ ほうれん草 しいたけ ブロッコリー にんじん	352	15.7	8.5	0.6
10日 (木)	きつねうどん とり天 キャベツの和え物	うどん めんつゆ マヨレ	油揚げ わかめ 鶏天	にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり	327	12.8	7.0	2.5
11日 (金)	キーマカレー もやしときのこのサラダ 季節の果物【柿】	精白米 カレー めんつゆ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん もやし しめじ ほうれん草 柿	415	12.6	8.8	1.6
18日 (金)	ご飯 白身魚フライ ビーフン キャロットサラダ	精白米 キャノーラ油 ビーフン ごま油 マヨレ	白身魚フライ 豚肉 ロースハム	キャベツ パプリカ にんじん いんげん	350	12.7	9.1	0.6
23日 (水) 誕生会	ご飯 肉団子バーベキューソース 金平にんじん ブロッコリーとコーンの和え物 プチゼリー	精白米 きび砂糖 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま マヨレ アマニ油 プチゼリー	肉団子 油揚げ	トマトケチャップ にんじん だいいこん ブロッコリー ホールコーン パプリカ	353	11.7	9.3	0.7
24日 (木)	さつま芋ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け キャベツときのこのお浸し	精白米 さつまいも ごま 片栗粉 キャノーラ油 三温糖	鶏肉 ひじき 油揚げ	しょうが にんじん キャベツ しめじ	432	14.7	14.4	0.7

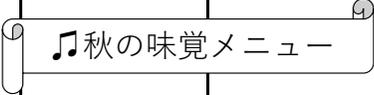


メニュー表



2019年10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)
		めんつゆ						
								



## メニュー表



2019年10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)
28日 (月)	チャーハン かぼちゃフライ 二色サラダ きのこのスープ	精白米 キャノラ油 ごま油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉 卵 かぼちゃフライ わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ しめじ	424	14.9	12.0	1.7
29日 (火)	ロールパン ハンバーグ(ﾃﾞﾐﾄﾞﾏﾄﾞｰｽ) おさつスティック コールスローサラダ	ﾊﾝ ﾊﾞﾝﾈﾙ さつまいも キャノラ油 きび砂糖 ﾏﾓﾄﾞﾚ 酢	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 枝豆	たまねぎ キャベツ にんじん	370	11.8	15.9	1.1
30日 (水)	中華飯 お魚ソーセージフライ	精白米 キャノラ油 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 お魚ソーセージフライ	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ トマトケチャップ	398	12.3	8.9	1.3
平均					380	13.5	10.5	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。