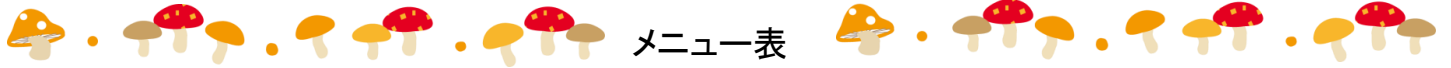


2019年11月

かおり幼稚園

メニュー表



| 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 (金) | ご飯 豚肉の生姜炒め ウインナー玉子巻き もやしと青菜のサラダ | 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 油揚げ | たまねぎ にんじん しょうが トマトケチャップ もやし 青菜 | 414 | 16.4 | 15.8 | 0.8 |
| 6日 (水) 誕生会 | ご飯 鶏肉の西京焼き ピーマン ブロッコリーの和え物 プチゼリー | 精白米 三温糖 ピーマン キャノーラ油 ごま油 きび砂糖 オリーブオイル 酢 プチゼリー | 鶏肉 味噌 豚肉 卵 | キャベツ にんじん ブロッコリー パプリカ | 414 | 17.5 | 13.2 | 0.7 |
| 8日 (金) | ハヤシライス コールスローサラダ | 精白米 キャノーラ油 ハヤシル マヨレ きび砂糖 酢 | 豚肉 スキムミルク 枝豆 | たまねぎ にんじん キャベツ | 492 | 13.3 | 16.1 | 1.8 |
| 11日 (月) | ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) カレービーンズ れんこんのシャキシャキサラダ | 精白米 カレー ごまドレッシング | ハンバーグ 大豆 豚肉 鶏肉 ツナ | トマトケチャップ たまねぎ にんじん れんこん 青菜 | 379 | 14.0 | 11.9 | 0.9 |
| 12日 (火) | ロールパン 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ ブロッコリーとコーンのサラダ | パン 片栗粉 キャノーラ油 スパゲッティ きび砂糖 マヨレ アマニ油 | 鶏肉 | しょうが たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 ブロッコリー ホールコーン | 370 | 15.9 | 17.4 | 1.2 |
| 14日 (木) | 麻婆飯 焼きおさつ きのこ人参のサラダ | 精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 | たまねぎ しょうが ニラ にんじん しめじ 水菜 | 454 | 14.8 | 10.0 | 1.5 |
| 15日 (金) | ご飯 さばの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 白菜の和え物 | 精白米 三温糖 めんつゆ | さば 高野豆腐 卵 | にんじん しいたけ たまねぎ はくさい いんげん | 321 | 15.3 | 7.4 | 1.1 |
| 18日 (月) | ふりかけご飯(さかな) 肉じゃが とり天 二色サラダ | 精白米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖 マヨレ きび砂糖 酢 | お魚ふりかけ 豚肉 鶏天 | たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー パプリカ | 420 | 14.3 | 11.3 | 0.9 |
| 19日 (火) | きのこ御飯 ヒレカツ キャベツ添え 味噌汁(さといも・ねぎ) オレンジ | 精白米 三温糖 めんつゆ キャノーラ油 マヨレ アマニ油 | 鶏肉 ヒレカツ 味噌 | しめじ まいたけ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ | 385 | 13.9 | 8.7 | 1.4 |

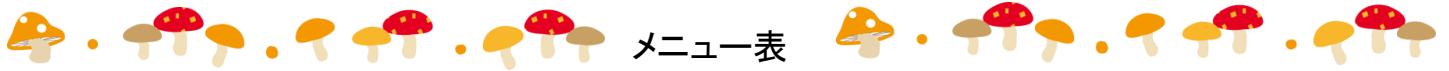


メニュー表

2019年11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 | | | | |
| |  | さといも | | オレンジ | | | | |
|  | | | | | | | | |



2019年11月

かおり幼稚園

メニュー表

| 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 (水) | ご飯 赤魚の塩焼き れんこんと豚肉の味噌炒め きのこ野菜の和え物 | 精白米 キャノーラ油 きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 赤魚 豚肉 味噌 | れんこん にんじん キャベツ しめじ 青菜 ホールコーン | 303 | 15.7 | 4.8 | 0.9 |
| 21日 (木) | ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮付け 大根とほうれん草のごま和え | 精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 めんつゆ ごま | 鶏肉 ひじき 油揚げ | にんじん だいこん ほうれん草 切干大根 | 359 | 14.1 | 10.0 | 0.8 |
| 22日 (金) | カレーライス ポークウインナー もやしと水菜のサラダ | 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 ポークウインナー 油揚げ | たまねぎ にんじん もやし 水菜 | 506 | 14.3 | 17.5 | 1.6 |
| 25日 (月) | ご飯 ハンバーグ(デミタソース) きのこの和風スパゲティ ブロッコリーサラダ | 精白米 ハヤシルー スパゲティ めんつゆ | ハンバーグ ツナ | たまねぎ しめじ しいたけ ホールコーン ブロッコリー にんじん | 366 | 13.0 | 9.6 | 1.1 |
| 26日 (火) | ご飯 白身魚フライ 金平にんじん キャベツとほうれん草のサラダ | 精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま マヨネーズ | 白身魚フライ 油揚げ 卵 | にんじん だいこん キャベツ ほうれん草 | 324 | 11.0 | 7.9 | 0.7 |
| 27日 (水) | ご飯 回鍋肉 甘芋 大根サラダ | 精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも キャノーラ油 きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 豚肉 味噌 | キャベツ にんじん だいこん 水菜 パプリカ 切干大根 | 417 | 13.6 | 13.6 | 1.0 |
| 28日 (木) | 肉うどん 白菜のごま風味和え りんご | うどん 三温糖 めんつゆ ごまドレッシング | 豚肉 | たまねぎ にんじん ねぎ はくさい しめじ いんげん りんご | 410 | 13.9 | 11.8 | 2.9 |
| 29日 (金) | ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き ジャーマンポテト キャベツと青菜のサラダ | 精白米 きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 マヨネーズ 酢 アマニ油 | 鶏肉 ロースハム | トマトケチャップ たまねぎ パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜 | 386 | 14.5 | 11.4 | 0.8 |
| 平均 | | | | | 395 | 14.4 | 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。