



メニュー表



2020年01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				
8日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ビーフン ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 ビーフン ごま油 マヨネーズ きび砂糖 酢 アマニ油	鶏肉 豚肉	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	451	16.6	18.2	0.8
9日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ 大根と青菜の和え物	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	さば 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース だいこん にんじん 青菜 切干大根	381	17.6	10.8	1.0
10日 (金)	キーマカレー キャベツとほうれん草のサラダ	精白米 カレールー めんつゆ ごま	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	403	12.1	8.7	1.6
14日 (火)	ご飯 回鍋肉 厚焼き玉子 大根のおかか和え	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ	豚肉 味噌 卵 かつお節	キャベツ にんじん だいこん 切干大根 いんげん	423	15.8	15.1	1.1
15日 (水)	誕生会 ソフトチキンカツ 人参しりしり 野菜とハムのサラダ 季節の果物【みかん】	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま油 マヨネーズ きび砂糖 酢 アマニ油	チキンカツ ツナ 卵 ロースハム	にんじん ブロッコリー キャベツ みかん	416	13.8	13.5	0.8
16日 (木)	きつねうどん ちくわの天ぷら キャベツのサラダ	うどん めんつゆ 小麦粉 キャノーラ油 ごまドレッシング オリーブオイル	油揚げ わかめ ちくわ 青のり	にんじん キャベツ しめじ 青菜 ホールコーン	333	11.3	7.8	2.6
17日 (金)	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの煮付け さつま汁 りんご 	精白米 三温糖 キャノーラ油 さつま芋も	さけ 味噌 ひじき 鶏肉 枝豆	にんじん だいこん ねぎ りんご	372	16.0	8.3	1.1
♪冬のほかほかメニュー♪								
20日 (月)	ご飯 ごぼうメンチカツ じゃが芋のトマトソース 大根サラダ	精白米 キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 めんつゆ	ごぼうメンチカツ 豚肉 鶏肉 油揚げ	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ パセリ粉 だいこん ほうれん草 切干大根	347	9.0	7.2	0.5
21日 (火)	ロールパン クリームシチュー 照り焼き肉団子 キャベツとコーンのサラダ	パン じゃがいも シチュールー 三温糖 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 スキムミルク 肉団子	たまねぎ にんじん キャベツ 青菜 ホールコーン	367	16.8	12.9	1.8
23日 (木)	ご飯 白身魚フライ チャプチェ 冬野菜サラダ	精白米 キャノーラ油 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 ごまドレッシング	白身魚フライ 豚肉 ロースハム	にんにく たまねぎ にんじん ニラ はくさい 水菜	359	12.6	9.7	0.8



メニュー表



2020年01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)
27日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 ブロッコリーサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 さつまいも オリーブオイル 酢	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー パプリカ	396	13.8	13.6	0.8
28日 (火)	けんちん風うどん チキンナゲット	うどん めんつゆ	豚肉 油揚げ チキンナゲット	だいこん にんじん ねぎ トマトケチャップ	357	15.2	10.0	2.4
29日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け 高野豆腐と野菜の煮物 白菜とほうれん草の和え物	精白米 きび砂糖 三温糖 ごまドレッシング アマニ油	赤魚 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ほうれん草	348	17.8	6.8	1.3
30日 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ペネトマトソース コールスローサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ペンネ きび砂糖 マヨネーズ 酢	豆腐ハンバーグ ロースハム	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ ホールコーン いんげん	353	11.4	5.8	0.9
31日 (金)	ふりかけご飯(さかな) 鶏肉の西京焼き 南瓜の煮付け もやしと水菜の和え物	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ ごま	お魚ふりかけ 鶏肉 味噌	かぼちゃ もやし にんじん 水菜	405	16.7	10.0	0.8
平均					380	14.4	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。