



メニュー表



2020年02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 (月)	豆入り五目御飯 ちくわの天ぷら ブロッコリーの和え物 味噌汁(キャベツ・ごぼう) りんご 	精白米 三温糖 めんつゆ 小麦粉 キャノーラ油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 大豆 油揚げ ちくわ 青のり 味噌	にんじん しいたけ ブロッコリー キャベツ ごぼう りんご	408	16.2	9.2	1.9
 節分メニュー 								
6日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き 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 マヨレ	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん キャベツ ホールコーン きゅうり	408	15.1	12.7	1.0
7日 (金)	ご飯 ハンバーグ(パ・ヘ・キューソース) 和風スパゲティ キャベツのサラダ	精白米 きび砂糖 スパゲッティ マヨレ 酢 アマニ油	ハンバーグ ツナ 枝豆	トマトケチャップ 青菜 しいたけ キャベツ にんじん	382	12.5	10.3	1.1
10日 (月)	ご飯 メンチカツ 大豆のチリコンカン ブロッコリーサラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 めんつゆ	メンチカツ 大豆 豚肉 鶏肉	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 しめじ	426	12.9	15.4	0.8
13日 (木)	肉うどん 大根サラダ 小魚	うどん 三温糖 めんつゆ ごまドレッシング アマニ油	豚肉 小魚	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん 切干大根 いんげん	415	15.9	11.6	3.1
14日 (金)	ご飯 ビーフシチュー スペイン風オムレツ コールスローサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ハヤシルー マヨレ きび砂糖 酢	牛肉 オムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ 青菜	428	10.6	12.3	2.1
17日 (月)	麻婆飯 蒸しシュウマイ ブロッコリーのおかか和え	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 しゅうまい かつお節	たまねぎ しょうが ニラ ブロッコリー にんじん	424	17.4	9.8	1.7
18日 (火)	ロールパン 照り焼き肉団子 ナポリタン風スパ 卵入りサラダ	パン 三温糖 片栗粉 スパゲッティ きび砂糖 マヨレ 酢 アマニ油	肉団子 卵	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ にんじん きゅうり	305	12.7	11.1	1.1
19日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ れんこんと豚肉の味噌炒め 白菜とほうれん草の和え物 すまし汁(豆腐・わかめ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 きび砂糖 めんつゆ ごま	鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 わかめ	しょうが れんこん にんじん はくさい ほうれん草	416	15.8	15.3	1.4



メニュー表



2020年02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 (木)	ご飯 焼肉風炒め お魚ソーセージフライ 大根とコーンのサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 めんつゆ	豚肉 味噌 お魚ソーセージフライ	キャベツ たまねぎ にんじん トマトケチャップ だいこん 切干大根 水菜 ホールコーン	423	15.1	13.2	1.0
21日 (金)	けんちん風うどん エビフライ もやしのサラダ	うどん めんつゆ キャノーラ油 ごまドレッシング	豚肉 油揚げ エビフライ	だいこん にんじん もやし いんげん	392	15.7	13.5	2.4
25日 (火)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 南瓜の煮付け ブロッコリーのマヨ和え	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 マヨレ アマニ油	豆腐ハンバーグ ロースハム	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	334	11.1	5.2	1.1
26日 (水) 誕生会	カレーライス 冬野菜サラダ りんご	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい 水菜 りんご	449	11.0	11.4	1.5
27日 (木)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 大根とほうれん草の和え物	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 だいこん 切干大根 ほうれん草	421	16.7	15.2	1.0
28日 (金)	ご飯 すき煮 甘芋 キャベツのごま風味サラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 さつまいも キャノーラ油 ごまドレッシング	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	441	14.9	15.1	1.0
平均					404	14.2	12.0	1.5

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。