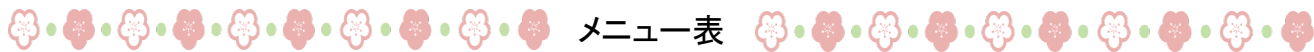


2020年03月

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				
2日 (月)	散らし寿司 肉団子(ケチャップ) キャベツのサラダ すまし汁(麩・わかめ) もものゼリー	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 マヨレ 麩 もものゼリー	卵 でんぶ のり 肉団子 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり トマトケチャップ キャベツ 青菜	368	11.7	7.3	1.5
								
3日 (火)	ご飯 豚肉の生姜炒め 厚焼き玉子 しらす入りサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 めんつゆ	豚肉 卵 しらす	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー	400	15.8	15.1	0.8
4日 (水) 誕生会	ご飯 鶏肉の照り焼き カレービーンズ キャロットサラダ プチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 カレー ごまドレッシング プチゼリー	鶏肉 大豆 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース 水菜	414	17.0	12.7	1.0
5日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け チャブチェ 白菜の和え物	精白米 きび砂糖 はるさめ 三温糖 ごま油 オリーブオイル 酢	赤魚 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん ニラ はくさい しめじ ほうれん草	346	17.1	5.8	1.4
6日 (金)	ミートスパゲティ ポークウインナー コールスローサラダ	スパゲティ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 アマニ油	豚肉 ミートソース ポークウインナー	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	393	13.5	13.8	2.2
9日 (月)	ふりかけご飯(さかな) 肉じゃが 蒸しシュウマイ 二色サラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	お魚ふりかけ 豚肉 しゅうまい	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ	420	13.8	10.9	1.2
10日 (火)	焼鳥丼 おかか和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	精白米 三温糖 めんつゆ	鶏肉 卵 のり かつお節 油揚げ 味噌	しょうが だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草 キャベツ	471	19.8	12.8	2.1
11日 (水)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) ブロッコリー添え フライドポテト ぶどうゼリー	精白米 カレー めんつゆ じゃがいも キャノーラ油 ぶどうゼリー	ハンバーグ	たまねぎ ブロッコリー にんじん	389	10.8	8.9	0.6
12日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ キャベツとコーンのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ	さば 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり	389	17.6	12.1	0.8



メニュー表

2020年03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				
13日 (金)	ご飯 メンチカツ ひじきの煮付け 白菜のごま和え	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごまドレッシング アマニ油	メンチカツ ひじき 鶏肉 ロースハム	にんじん いんげん はくさい 青菜	418	10.5	16.1	0.8
16日 (月)	カレーライス キャベツと青菜のサラダ プチゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢 プチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ 青菜	455	11.3	11.5	1.5
平均					405	14.4	11.5	1.3

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。