

メニュー表

2020年04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 (月)	カレーライス ポークウインナー キャベツの和え物	精白米 じゃがいも キャノーラ油 加レール きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 ポークウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	492	13.0	16.7	1.8
21日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ おさつスティック ブロッコリーサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 さつまいも きび砂糖 めんつゆ	鶏肉	しょうが ブロッコリー にんじん	458	14.3	15.8	0.6
22日 (水) 誕生会	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) 切干大根と厚揚げの煮物 キャベツの彩りサラダ プチゼリー	精白米 三温糖 きび砂糖 マヨレ アマニ油 プチゼリー	ハンバーグ 厚揚げ 枝豆	トマトケチャップ 切干大根 にんじん キャベツ ホールコーン パプリカ	361	11.8	8.5	0.6
23日 (木)	焼きそば スペイン風オムレツ	中華めん キャノーラ油	豚肉 オムレツ	キャベツ にんじん	343	12.3	10.4	1.1
24日 (金)	ご飯 ブルコギ ナムル オレンジ	精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま油 めんつゆ ごま	牛肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ もやし にんじん ほうれん草 オレンジ	410	11.7	16.0	0.7
 ♪ 世界の料理【韓国】 ♪								
27日 (月)	麻婆飯 肉団子(ケチャップ) 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 味噌 肉団子 かつお節	たまねぎ しょうが ニラ トマトケチャップ はくさい にんじん きゅうり	430	18.3	11.0	1.5
28日 (火)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 南瓜の煮付け 大根サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豆腐ハンバーグ ロースハム	かぼちゃ だいこん にんじん ほうれん草 切干大根	333	10.9	4.4	1.2
30日 (木)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き 金平ごぼう キャベツのごま風味サラダ	精白米 きび砂糖 三温糖 キャノーラ油 ごまドレッシング	鶏肉	トマトケチャップ ごぼう にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり	372	13.8	11.0	1.0
平均					399	13.2	11.7	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。