

2020年05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 (水)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ジャーマンポテト ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 ごまドレッシング アマニ油	ハンバーグ ロースハム ツナ	トマトケチャップ たまねぎ パセリ粉 ブロッコリー	350	12.3	8.3	0.2
14日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ カレーソーススパゲティ コールスローサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 スパゲティ カレールー マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 豚肉 枝豆	しょうが たまねぎ にんじん パセリ粉 キャベツ パプリカ	456	16.2	16.8	0.8
15日 (金)	ご飯 照り焼き肉団子 大豆のチリコンカン もやしのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 めんつゆ	肉団子 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが グリーンピース もやし にんじん きゅうり	351	14.7	8.8	0.5
18日 (月)	ふりかけご飯(さかな) 肉じゃが 厚焼き玉子 ブロッコリーの和え物	精白米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖 めんつゆ	お魚ふりかけ 豚肉 卵	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	407	13.8	11.1	0.9
19日 (火)	ご飯 鶏肉の照り焼き カレービーンズ キャロットサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 カレールー ごまドレッシング	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース いんげん	402	17.1	12.7	0.8
20日 (水)	ご飯 とんかつ ひじきの煮付け 大根の和え物	精白米 キャノーラ油 三温糖 めんつゆ ごま	とんかつ ひじき 鶏肉	にんじん いんげん だいこん 切干大根 ほうれん草 ホールコーン	369	12.7	9.7	0.6
21日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨレ アマニ油	さば 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	いんげん キャベツ にんじん きゅうり	410	18.1	12.8	0.7
22日 (金)	ハヤシライス キャベツのサラダ オレンジ	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー オレンジ	482	13.5	14.1	1.6
26日 (火)	ご飯 油淋鶏 ビーフン アスパラとにんじんのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 酢 きび砂糖 ごま油 ビーフン ごまドレッシング	鶏肉 豚肉 ツナ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん アスパラガス	466	16.5	18.7	0.7
27日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) じゃが芋のカレー炒め 大根サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも カレールー マヨレ	豆腐ハンバーグ 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん ほうれん草 ホールコーン 切干大根	357	11.6	6.9	0.9



メニュー表



2020年05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				
28日 (木)	焼きそば ポークウインナー オレンジ	中華めん キャノーラ油	豚肉 ポークウインナー	キャベツ にんじん オレンジ	372	12.4	13.6	1.0
29日 (金)	ご飯 白身魚フライ 金平ごぼう キャベツのマヨ和え	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま マヨレ アマニ油	白身魚フライ 豚肉	ごぼう にんじん いんげん キャベツ きゅうり	328	11.0	8.0	0.5
平均					395	14.1	11.7	0.8

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。