



メニュー表



2020年07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				
1日 (水)	ご飯 肉団子(ケチャップソース) おさつスティック キャベツのサラダ	精白米 きび砂糖 さつまいも キャノーラ油 マヨレ 酢	肉団子 枝豆	トマトケチャップ キャベツ にんじん	407	11.2	11.2	0.2
2日 (木)	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜の煮付け ブロッコリーの和え物	精白米 きび砂糖 オリーブオイル 酢	さけ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	346	15.1	7.6	0.9
3日 (金)	冷やしうどん とり天 オクラとキャベツのサラダ	うどん めんつゆ ごまドレッシング	かまぼこ わかめ 鶏天	にんじん キャベツ オクラ ホールコーン	303	11.9	5.4	1.7
6日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ チーズ入りサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 スパゲッティ きび砂糖 マヨレ	鶏肉 チーズ	しょうが たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー	434	15.6	15.1	0.8
7日 (火)	カレーピラフ お星さまハンバーグ コールスローサラダ ぶどうゼリー	精白米 キャノーラ油 マヨレ きび砂糖 酢 ぶどうゼリー	鶏肉 ハンバーグ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり	460	17.1	11.7	0.8
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">☆</div> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin-right: 10px;">セタメニュー</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;">☆</div> </div> 								
8日 (水)	ご飯 回鍋肉 ウインナー玉子巻き オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉	豚肉 味噌 ウインナー玉子巻	キャベツ ピーマン にんじん トマトケチャップ オレンジ	420	15.1	14.7	0.8
9日 (木)	ご飯 白身魚フライ じゃが芋のトマトソース キャベツときゅうりのサラダ	精白米 キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	白身魚フライ 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり	332	11.8	6.0	0.6
10日 (金)	焼鳥丼 キャロットサラダ 味噌汁(なす・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 にんじん いんげん なす	441	17.9	11.4	1.7
13日 (月)	ふりかけご飯(さかな) かぼちゃフライ チャプチェ ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 キャノーラ油 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 オリーブオイル 酢	お魚ふりかけ かぼちゃフライ 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん ニラ ブロッコリー ホールコーン	403	9.7	10.6	0.9
14日 (火)	ご飯 さばの味噌かけ 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのごま風味サラダ	精白米 三温糖 ごまドレッシング	さば 味噌 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ パプリカ きゅうり	351	15.4	9.1	0.7



メニュー表



2020年07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				
15日 (水)	ご飯 すき煮 厚焼き玉子 オクラと大根の和え物	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ	豚肉 豆腐 卵	たまねぎ にんじん だいこん オクラ 切干大根	440	16.8	15.4	1.0
16日 (木)	とうもろこしご飯 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう 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 マカロニ マヨレ アマニ油	鶏肉 ロースハム	とうもろこし ホールコーン ごぼう にんじん いんげん キャベツ きゅうり	426	15.7	12.4	0.5
17日 (金)	カレーライス もやしのサラダ 小魚	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ	豚肉 枝豆 小魚	たまねぎ にんじん もやし	450	14.0	11.6	1.3
20日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ペンネトマトソース ブロッコリーサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ペンネ きび砂糖 めんつゆ ごま	ハンバーグ	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	359	12.6	6.1	0.6
21日 (火)	豚丼 スティックきゅうり プチゼリー	精白米 三温糖 マヨレ プチゼリー	豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり	439	14.2	12.9	1.0
平均					400	14.2	10.7	0.9

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。