

メニュー表

2020年09月

かおり幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 南瓜の煮付け ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢	ハンバーグ	トマトケチャップ かぼちゃ ブロッコリー ホールコーン	363	12.0	7.6	0.5
2日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ おさつスティック キャベツの彩りサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 さつまいも きび砂糖 ごまドレッシング	鶏肉	しょうが キャベツ ブロッコリー パプリカ	474	14.2	17.4	0.5
3日 (木)	ご飯 照り焼き肉団子 ペンネトマトソース 大根と青菜のサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ペンネ きび砂糖 オリーブオイル 酢	肉団子 ツナ	たまねぎ トマトケチャップ だいこん にんじん ほうれん草 切干大根	374	12.8	8.1	0.5
4日 (金)	冷やしうどん とり天 キャベツのサラダ	うどん めんつゆ マヨレ	かまぼこ 卵 わかめ 鶏天	にんじん キャベツ きゅうり	316	12.7	6.5	1.8
7日 (月)	ご飯 とんかつ じゃが芋のトマトソース 二色サラダ	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	とんかつ 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	398	13.7	10.5	0.7
8日 (火)	ご飯 さばの味噌かけ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ アマニ油	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 きゅうり	375	16.0	10.0	0.7
9日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 大根の和え物	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 さつまいも めんつゆ	豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが だいこん 切干大根	426	13.4	14.1	0.7
10日 (木)	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース焼き カレービーンズ キャベツのごま風味サラダ	パン きび砂糖 カレー ごまドレッシング	鶏肉 大豆 豚肉	トマトケチャップ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	334	17.3	15.4	1.2
11日 (金)	ハヤシライス ポークウインナー 季節の果物【梨】	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー	豚肉 スキムミルク ポークウインナー	たまねぎ にんじん 梨	532	14.6	19.5	1.7
15日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き ブロッコリー添え ひじきの煮付け けんちん汁	精白米 三温糖 キャノーラ油	鶏肉 味噌 ひじき	ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう ねぎ	352	15.5	10.0	1.0
16日 (水) 誕生会	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ピーフン パンプキンサラダ プチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ピーフン キャノーラ油 ごま油 マヨレ プチゼリー	豆腐ハンバーグ 豚肉	キャベツ にんじん パプリカ かぼちゃ きゅうり	384	12.2	8.5	0.8

メニュー表

2020年09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				
17日 (木)	豚丼 大根とツナのサラダ	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 ツナ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ほうれん草 切干大根	434	15.1	12.5	1.0
18日 (金)	ミートスパゲティ スペイン風オムレツ 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	豚肉 ミートソース 卵	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	370	13.5	10.5	1.8
23日 (水)	ご飯 鶏肉の香味揚げ きのこの和風スパゲティ ブロッコリーのごま風味サラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 スパゲティ ごまドレッシング	鶏肉 青のり	しょうが しめじ にんじん ほうれん草 しいたけ ブロッコリー ホールコーン	418	15.4	14.5	0.7
24日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き 肉ごぼう炒め キャベツのマヨ和え	精白米 三温糖 ごま油 マヨレ	さけ 味噌 豚肉	ごぼう にんじん ニラ キャベツ いんげん	375	16.2	11.5	0.5
25日 (金)	カレーライス 大根と枝豆のサラダ	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	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根	431	11.0	11.0	1.2
28日 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆のチリコンカン ブロッコリーのおかか和え	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 めんつゆ	鶏肉 大豆 豚肉 かつお節	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 ブロッコリー	383	17.8	11.4	0.6
29日 (火)	ふりかけご飯(さかな) 肉じゃが 厚焼き玉子 オクラとキャベツのサラダ	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 卵	たまねぎ にんじん キャベツ オクラ	415	13.5	11.6	1.0
平均					397	14.2	11.7	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。