



メニュー表



2020年11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)	ラーメン 鶏肉の唐揚げ りんご	中華めん ごま油 片栗粉 キャノーラ油	ロースハム わかめ 鶏肉	ホールコーン ねぎ しょうが りんご	368	15.6	12.1	2.0
9日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 蒸しかぼちゃ ブロッコリーサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ ブロッコリー	406	14.4	12.7	0.7
10日 (火)	ご飯 ハンバーグ(バーベキューソース) 甘芋 れんこんのシャキシャキサラダ	精白米 きび砂糖 さつまいも キャノーラ油 ごまドレッシング	ハンバーグ ツナ	トマトケチャップ れんこん にんじん 水菜	428	11.2	11.1	0.4
11日 (水)	ハヤシライス コールスローサラダ プチゼリー	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー マヨレ きび砂糖 酢 プチゼリー	豚肉 スキムミルク ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	510	13.5	16.2	1.6
12日 (木)	ご飯 肉団子(ケチャップ) きのこの和風スパゲティ 白菜のおかか和え	精白米 スパゲッティ めんつゆ	肉団子 かつお節	トマトケチャップ しめじ ほうれん草 しいたけ はくさい にんじん いんげん	329	12.2	6.9	0.5
13日 (金)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ジャーマンポテト キャベツとほうれん草のサラダ	精白米 三温糖 じゃがいも キャノーラ油 マヨレ アマニ油	鶏肉 ロースハム	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	385	14.8	12.0	0.5
16日 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 人参しりしり 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 ごま油 マカロニ マヨレ アマニ油	豆腐ハンバーグ ツナ 卵	にんじん キャベツ きゅうり	346	11.5	6.8	0.8
17日 (火)	肉うどん キャベツのごま風味サラダ	うどん 三温糖 めんつゆ ごまドレッシング	豚肉	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ホールコーン いんげん	404	14.1	11.9	2.5
18日 (水) 誕生会	ロールパン 鶏肉の照り焼き カレービーンズ チーズ入りサラダ オレンジ	パン 三温糖 片栗粉 カレールー マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 大豆 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー オレンジ	351	18.4	16.1	1.0
19日 (木)	ご飯 白身魚フライ じゃが芋のトマトソース 大根とほうれん草のサラダ	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 ロースハム	たまねぎ トマトソース 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	337	12.1	6.3	0.6



メニュー表



2020年11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 (金)	ご飯 回鍋肉 厚焼き玉子 きのこもやしの和え物	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ	豚肉 味噌 卵	キャベツ にんじん もやし しめじ 水菜	426	16.7	15.6	0.9
24日 (火)	ご飯 鮭の西京焼き 金平れんこん ブロッコリーのごま和え 里芋ときのこの味噌汁	精白米 三温糖 キャノーラ油 めんつゆ ごま さといも	さけ 味噌 豚肉	れんこん にんじん ブロッコリー だいこん しめじ	372	17.4	9.0	1.1
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">♪和食の日♪</div>								
25日 (水)	中華飯 甘芋 りんご	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ りんご	427	10.9	9.9	1.1
26日 (木)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ひじきの煮付け 大根サラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 ごまドレッシング	鶏肉 青のり ひじき	しょうが にんじん だいこん ホールコーン 水菜 切干大根	408	14.5	15.4	0.7
27日 (金)	カレーライス きのこ入りサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ほうれん草	454	11.1	11.2	1.4
30日 (月)	ご飯 メンチカツ 大豆のチリコンカン パンプキンサラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 マヨレ アマニ油	メンチカツ 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 かぼちゃ きゅうり	463	12.7	17.2	0.7
平均					400	13.8	11.9	1.0

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。