メニュー表

2020年12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）	けんちん風うどん チキンナゲット キャベツとわかめのサラダ	うどん めんつゆ ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	豚肉 油揚げ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ わかめ	だいこん にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ	388	15.9	12.3	2.2
2日 （水）	ご飯 焼肉風炒め ウインナー玉子巻き しらす入りサラダ	精白米 三温糖 ｷｬﾉｰﾗ油 めんつゆ	豚肉 味噌 ｳｲﾝﾅｰ玉子巻 しらす	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	412	15.8	14.8	0.8
7日 （月）	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ペンネトマトソース ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 三温糖 ﾍﾟﾝﾈ きび砂糖 ﾏﾖﾄﾞﾚ ｱﾏﾆ油	鶏肉	たまねぎ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん ﾎｰﾙｺｰﾝ	386	15.4	10.4	0.7
8日 （火）	麻婆飯 にんじんのおかか和え りんご	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 かつお節	たまねぎ しょうが ﾆﾗ にんじん いんげん りんご	378	13.7	7.3	1.1
9日 （水） 誕生会	ご飯 クリームシチュー 照り焼き肉団子 ブロッコリー添え 季節の果物【みかん】	精白米 じゃがいも ｼﾁｭｰﾙｰ 三温糖 片栗粉	鶏肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ 肉団子	たまねぎ にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ みかん	417	15.8	10.0	1.0
10日 （木）	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮付け ほうれん草とキャベツのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ｷｬﾉｰﾗ油 ﾏﾖﾄﾞﾚ きび砂糖 酢	鶏肉 ひじき	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ ほうれん草 ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	369	14.9	11.4	0.6
11日 （金）	ご飯 ハンバーグ（ﾃﾞﾐﾄﾏﾄｿｰｽ） グリルポテト キャベツの彩りサラダ	精白米 ﾊﾔｼﾙｰ じゃがいも きび砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 酢	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん ﾎｰﾙｺｰﾝ	354	12.1	7.3	0.6
14日 （月）	ご飯 すき煮 白菜の和え物 りんご	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ ごま	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん はくさい いんげん りんご	402	14.6	12.5	0.8
15日 （火）	きつねうどん 鶏肉の唐揚げ キャベツのサラダ	うどん めんつゆ 片栗粉 ｷｬﾉｰﾗ油 ﾏﾖﾄﾞﾚ きび砂糖 酢	油揚げ わかめ 鶏肉	にんじん しょうが ｷｬﾍﾞﾂ ほうれん草	364	13.5	12.0	2.0
16日 （水）	カラフルピラフ お星さまハンバーグ フライドポテト ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	精白米 ﾀｰﾒﾘｯｸ ｷｬﾉｰﾗ油 ｶﾚｰﾙｰ じゃがいも ﾏﾖﾄﾞﾚ ｱﾏﾆ油 ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ	鶏肉 えび ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	たまねぎ にんじん いんげん ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	502	19.2	12.7	1.3

♫お楽しみメニュー♪

メニュー表

2020年12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)
17日 (木)	キーマカレー ポークウインナー 水菜ともやしのサラダ	精白米 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 鶏肉 ポークウインナー	たまねぎ にんじん もやし ホールコーン 水菜	475	15.0	14.9	1.7
				平均	404	15.0	11.4	1.2

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。