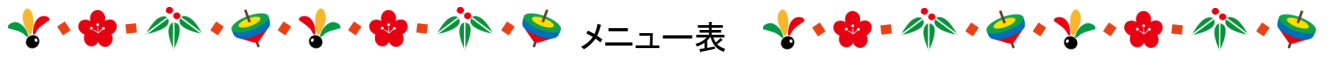


メニュー表

2021年01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				
12日 (火)	麻婆飯 お魚ソーセージフライ ブロッコリーの和え物	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 お魚ソーセージフライ	たまねぎ しょうが トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン	418	16.1	8.5	1.3
13日 (水) 誕生会	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 切干大根の煮付け 野菜とマカロニのサラダ プチゼリー	精白米 片栗粉 三温糖 マカロニ マヨレ プチゼリー	豆腐ハンバーグ 油揚げ	切干大根 にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	348	10.4	6.6	0.7
14日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け 厚揚げの肉味噌がけ キャベツのごま風味サラダ	精白米 きび砂糖 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング オリーブオイル	赤魚 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	キャベツ にんじん いんげん ホールコーン	402	20.3	9.8	0.9
15日 (金)	ご飯 鶏肉の唐揚げ じゃが芋のカレー炒め ブロッコリーサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 じゃがいも カレールー マヨレ アマニ油	鶏肉 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー	440	15.9	16.1	0.7
18日 (月)	ご飯 メンチカツ チャプチェ しらす入りサラダ	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	メンチカツ 豚肉 しらす	にんにく たまねぎ にんじん ニラ ブロッコリー	443	11.9	16.3	1.0
19日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平ごぼう のっぺい汁 季節の果物【みかん】 	精白米 片栗粉 三温糖 キャノーラ油 ごま さといも	鶏肉 豆腐	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ しいたけ みかん	396	14.8	9.8	1.0
♪冬のぽかぽかメニュー♪								
20日 (水)	ロールパン クリームシチュー パンプキンオムレツ ブロッコリー添え りんご	パン じゃがいも シチュールー めんつゆ	鶏肉 スキムミルク 卵	たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご	319	13.6	10.6	1.3
21日 (木)	豚丼 水菜ともやしのおかか和え プチゼリー	精白米 三温糖 めんつゆ プチゼリー	豚肉 かつお節	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう もやし 水菜	443	15.7	12.3	1.0
25日 (月)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き ジャーマンポテト ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 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 ツナ	トマトケチャップ たまねぎ ブロッコリー にんじん	376	15.4	11.5	0.7
26日 (火)	けんちゃん風うどん 蒸しシュウマイ 季節の果物【みかん】	うどん めんつゆ	豚肉 油揚げ しゅうまい	だいこん にんじん みかん	354	13.3	10.3	2.0



メニュー表

2021年01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)
28日 (木)	ご飯 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 大根の和え物	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 めんつゆ ごま	豚肉 味噌	キャベツ にんじん かぼちゃ だいこん 切干大根 水菜	421	14.1	12.3	0.7
29日 (金)	キーマカレー ほうれん草とキャベツのサラダ	精白米 カレー マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	419	12.0	10.3	1.4
平均					398	14.4	11.2	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。