



## メニュー表



2021年02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 (月)	豆入り五目御飯 照り焼き肉団子 ブロッコリーサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう) りんご 	精白米 三温糖 めんつゆ 片栗粉 マヨレ	鶏肉 大豆 油揚げ 肉団子 味噌	にんじん しいたけ ブロッコリー キャベツ ごぼう りんご	418	18.5	12.3	1.3
<b>♪ 節分メニュー ♪</b>								
2日 (火)	ご飯 とんかつ ひじきの煮付け ほうれん草と大根のサラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごまドレッシング	とんかつ ひじき 鶏肉	にんじん いんげん だいこん ほうれん草 切干大根	381	12.5	11.2	0.6
3日 (水)	ハヤシライス ポークウインナー コールスローサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ハヤシルー マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 スキムミルク ポークウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン パプリカ	475	13.2	12.9	1.7
8日 (月)	ご飯 白身魚フライ じゃが芋のトマトソース 大根の和え物	精白米 キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 めんつゆ	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 だいこん にんじん いんげん 切干大根	326	11.6	5.5	0.5
9日 (火)	ロールパン ハンバーグ(ハーベキューソース) ビーフン パンブキンサラダ	パン ビーフン キャノーラ油 ごま油 マヨレ アマニ油	ハンバーグ 豚肉	トマトケチャップ キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり	348	15.4	15.4	0.8
10日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き 金平にんじん 冬野菜のおかか和え	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま めんつゆ	鶏肉 油揚げ かつお節	にんじん だいこん はくさい しめじ ほうれん草	372	14.8	10.3	0.7
12日 (金)	肉うどん キャベツのごま風味サラダ りんご	うどん 三温糖 めんつゆ ごまドレッシング オリーブオイル	豚肉	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ホールコーン りんご	416	14.0	12.0	2.5
15日 (月)	ご飯 さばの塩焼き 南瓜の煮付け けんちん汁	精白米 きび砂糖	さば 豆腐	かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	332	13.7	5.8	1.3
16日 (火)	きつねうどん ちくわの天ぷら 白菜のサラダ	うどん めんつゆ 小麦粉 キャノーラ油 ごまドレッシング	油揚げ わかめ ちくわ 青のり	にんじん はくさい しめじ いんげん	330	9.6	8.3	2.0
17日 (水)	カレーライス 水菜ともやしのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉	たまねぎ にんじん もやし ホールコーン 水菜	441	11.9	11.8	1.3



## メニュー表



2021年02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)
18日 (木)	ご飯 肉団子(ケチャップ) ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 マヨレ きび砂糖 酢	肉団子 ロースハム	トマトケチャップ たまねぎ ブロッコリー ホールコーン パプリカ	346	12.0	9.1	0.2
19日 (金)	ご飯 鶏肉の西京焼き 切干大根の煮付け ほうれん草とキャベツのサラダ	精白米 三温糖 マヨレ アマニ油	鶏肉 味噌 油揚げ	切干大根 にんじん キャベツ ほうれん草 ホールコーン	374	14.6	12.2	0.4
22日 (月)	ご飯 焼肉風炒め 厚焼き玉子 ポテトサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 じゃがいも マヨレ アマニ油	豚肉 味噌 卵 ロースハム	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	444	15.9	17.2	0.9
24日 (水) 誕生会	ふりかけご飯(さかな) 鶏肉の唐揚げ カレービーンズ キャロットサラダ プチゼリー	精白米 片栗粉 キャノーラ油 カレールー マヨレ オリーブオイル プチゼリー	お魚ふりかけ 鶏肉 大豆 豚肉 ツナ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース 水菜	475	17.7	17.3	0.8
26日 (金)	中華飯 蒸しシュウマイ りんご	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 しょうまい	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ りんご	411	12.7	10.1	1.2
平均					392	13.8	11.4	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。