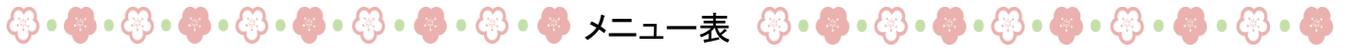


2021年03月

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 (火)	ご飯 赤魚の煮付け 肉ごぼう炒め 三色サラダ	精白米 きび砂糖 三温糖 ごま油 ごまドレッシング	赤魚 豚肉	ごぼう にんじん ブロッコリー ホールコーン	342	17.0	6.4	1.0
3日 (水) 誕生会	散らし寿司 とり天 キャベツのサラダ すまし汁(麩・わかめ) プチゼリー	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 マヨレ 麩 プチゼリー	卵 でんぶ のり 鶏天 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり キャベツ ほうれん草 	370	12.8	7.3	1.3
<b>♪ひなまつりメニュー♪</b>								
4日 (木)	ご飯 ハンバーグ(パセリ・ケチャップ) ナポリタン風スパ コールスローサラダ	精白米 スパゲッティ きび砂糖 マヨレ 酢 オリーブオイル	ハンバーグ	トマトケチャップ たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり	385	13.4	9.6	0.7
5日 (金)	キーマカレー ポークウインナー 水菜と大根のサラダ	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 だいこん 切干大根 水菜	468	13.8	14.4	1.7
8日 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆のチリコンカン 野菜とマカロニのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 マカロニ マヨレ	鶏肉 大豆 豚肉	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 キャベツ きゅうり	430	17.7	13.7	0.7
9日 (火)	ご飯 かぼちゃフライ チャプチェ 白菜のごま風味サラダ	精白米 キャノーラ油 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 ごまドレッシング	かぼちゃフライ 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん ニラ はくさい しめじ いんげん	389	8.3	11.8	0.7
10日 (水)	ラーメン チキンナゲット キャベツとほうれん草のサラダ	中華めん ごま油 マヨレ アマニ油	ロースハム わかめ チキンナゲット ツナ	ホールコーン ねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん ほうれん草	335	14.5	8.3	2.2
12日 (金)	ご飯 さばの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 大根サラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	さば 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ だいこん 切干大根 きゅうり	331	15.2	7.9	1.0
15日 (月)	豚丼 厚焼き玉子 野菜ときのこのサラダ	精白米 三温糖 ごまドレッシング	豚肉 卵	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ 切干大根 いんげん	482	16.8	15.9	1.3



メニュー表

2021年03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)
16日 (火)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) ブロッコリー添え フライドポテト ぶどうゼリー	精白米 カレー めんつゆ じゃがいも キャノーラ油 ぶどうゼリー	ハンバーグ	たまねぎ ブロッコリー にんじん	389	10.8	8.9	0.5
				平均	392	14.0	10.4	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。