

メニュー表

2021年06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 (火)	麻婆飯 焼きおさつ チーズ入りサラダ	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 マヨレ オリーブオイル	豆腐 豚肉 味噌 チーズ	たまねぎ しょうが ニラ キャベツ にんじん きゅうり	472	14.5	12.5	1.2	
2日 (水)	焼きそば ブロッコリーのごま風味サラダ バナナ	中華めん 三温糖 ごまドレッシング アマニ油	豚肉	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン バナナ	347	12.0	9.1	1.0	
3日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け アスパラ入りジャーマンポテト もやしの和え物	精白米 きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 めんつゆ	赤魚 ベーコン 油揚げ	たまねぎ アスパラガス もやし にんじん きゅうり	313	16.4	4.7	0.8	
4日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け オクラとキャベツのサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが いんげん かぼちゃ キャベツ オクラ	385	14.1	11.8	0.8	
7日 (月)	ケチャップライス スペイン風オムレツ ブロッコリー添え コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ・人参)	精白米 じゃがいも キャノーラ油 めんつゆ	鶏肉 卵 ベーコン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ホールコーン いんげん ほうれん草 ブロッコリー キャベツ	321	13.3	7.6	1.3	
8日 (火)	かしわ飯 さばの塩焼き 切干大根の煮付け 卵入りサラダ	精白米 三温糖 めんつゆ マヨレ	鶏肉 さば 油揚げ 卵	ごぼう にんじん いんげん 切干大根 キャベツ きゅうり	385	18.0	12.7	1.0	
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">福岡県の郷土料理「かしわ飯」</div> 							
14日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) フライドポテト ブロッコリーサラダ	精白米 きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	341	12.6	9.3	0.5	
15日 (火)	ふりかけご飯(野菜) すき煮 きゅうりのおかか和え プチゼリー	精白米 野菜ふりかけ 三温糖 めんつゆ ゼリー	豚肉 豆腐 かつお節	たまねぎ にんじん きゅうり	437	15.6	13.3	1.2	
16日 (水)	中華飯 甘芋 バナナ	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 バナナ	438	11.2	10.0	1.1	

メニュー表

2021年06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				
17日 (木)	ミートボールスパゲティ アスパラとキャベツのサラダ オレンジ	スパゲティ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 アマニ油	鶏肉 豚肉 牛肉	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ ホールコーン アスパラガス オレンジ	416	16.5	12.5	1.7
18日 (金)	ご飯 鶏肉の唐揚げ カレービーンズ もやしとオクラのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 カレールー めんつゆ ごま	鶏肉 大豆 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース もやし オクラ	413	17.3	15.6	0.6
21日 (月)	カレーライス 小魚とブロッコリーのかみかみサラダ プチゼリー 	精白米 じゃがいも カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢 ゼリー	豚肉 かたくちいわし	たまねぎ にんじん ブロッコリー	445	11.9	11.0	1.3
よくかんでたべよう♪かみかみメニュー♪								
22日 (火)	ロールパン 鶏肉のトマトソース パンプキンマッシュ コールスローサラダ	パン 三温糖 片栗粉 きび砂糖 マヨレ 酢 アマニ油	鶏肉 チーズ ツナ	たまねぎ トマトソース にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり	337	15.3	14.4	0.5
23日 (水)	ビビンバ丼 オクラときのこのスープ 季節の果物【メロン】 	精白米 キャノーラ油 三温糖 めんつゆ ごま ごま油	鶏肉 豚肉 味噌 卵	たまねぎ にんじん もやし きゅうり しめじ えのきたけ オクラ メロン	401	16.5	7.4	0.8
24日 (木)	ご飯 鮭のパン粉焼き チャプチェ ごぼうサラダ	精白米 マヨレ オリーブオイル パン粉 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 ごま	さけ 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん ニラ ごぼう いんげん ホールコーン	397	15.7	15.0	0.8
25日 (金)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 人参しりしり ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごまドレッシング	鶏肉 豚肉 卵 ツナ	にんじん ブロッコリー	352	13.3	10.6	0.6
28日 (月)	ご飯 鶏肉の生姜焼き じゃが芋のカレー炒め 野菜とツナのサラダ	精白米 片栗粉 じゃがいも カレールー めんつゆ	鶏肉 豚肉 ツナ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	394	16.3	11.3	0.7

メニュー表

2021年06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				
29日 (火)	ご飯 回鍋肉 きゅうりとわかめの和え物 みかん缶	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ ピーマン きゅうり みかん	322	10.7	9.8	0.3
30日 (水)	けんちん風うどん 彩りサラダ バナナ	うどん 三温糖 めんつゆ ごまドレッシング	豚肉 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり バナナ	353	12.0	10.3	1.9
平均					382	14.3	10.9	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。