

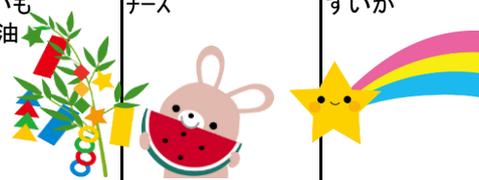


メニュー表



2021年07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 (木)	焼鳥丼 キャロットサラダ 野菜とわかめの味噌汁	精白米 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 卵 のり ツナ わかめ 味噌	しょうが にんじん いんげん たまねぎ キャベツ	462	18.1	11.9	1.7
2日 (金)	ご飯 さばの白味噌焼き 切干大根の煮付け パンプキンサラダ	精白米 三温糖 マヨレ	さば 味噌 油揚げ	切干大根 にんじん いんげん かぼちゃ きゅうり	327	12.9	7.9	0.7
5日 (月)	ご飯 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 季節の果物【すいか】	精白米 カレールー じゃがいも キャノーラ油	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ ブロッコリー すいか	359	12.5	9.8	0.4
 <p>☆たなばたメニュー☆</p>								
6日 (火)	とうもろこしご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮付け キャベツのサラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 めんつゆ マヨレ アマニ油	さけ ひじき 鶏肉 油揚げ	とうもろこし にんじん いんげん キャベツ きゅうり	335	15.1	10.6	0.8
 <p>♪旬の食材「とうもろこし」メニュー♪</p>								
7日 (水)	ふりかけご飯(さかな) 豚肉の生姜炒め 甘芋 二色サラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 さつまいも キャノーラ油 オリーブオイル 酢	お魚ふりかけ 豚肉	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー パプリカ	457	15.3	14.7	0.8
8日 (木) 誕生会	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き 金平ごぼう コールスローサラダ ぶどうゼリー	精白米 きび砂糖 三温糖 キャノーラ油 ごま マヨレ 酢 アマニ油 ゼリー	鶏肉	トマトケチャップ ごぼう にんじん いんげん キャベツ ホールコーン きゅうり	393	13.6	11.3	0.8
9日 (金)	麻婆飯 きゅうりのハリハリサラダ バナナ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ ごま	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが ニラ きゅうり 切干大根 バナナ	388	13.8	7.5	1.1
12日 (月)	ご飯 鶏(けい)ちゃん焼き ポテトサラダ みかん缶	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも マヨレ	鶏肉 味噌 ベーコン	にんじん キャベツ しょうが にんにく きゅうり みかん	326	10.7	8.8	0.3
 <p>岐阜県の郷土料理「鶏(けい)ちゃん焼き」</p>								
13日 (火)	ご飯 赤魚の煮付け 厚揚げの肉味噌がけ トマト入りサラダ	精白米 きび砂糖 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング アマニ油	赤魚 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース キャベツ ブロッコリー トマト	383	20.1	9.7	0.9



メニュー表



2021年07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)
14日 (水)	冷やしうどん 鶏肉の唐揚げ きゅうりの味噌マヨ和え	うどん めんつゆ 片栗粉 キャノーラ油 マヨレ	かまぼこ 卵 わかめ 鶏肉 味噌	にんじん しょうが にんにく きゅうり	357	13.4	11.8	1.7
			平均		378	14.5	10.4	0.9

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。