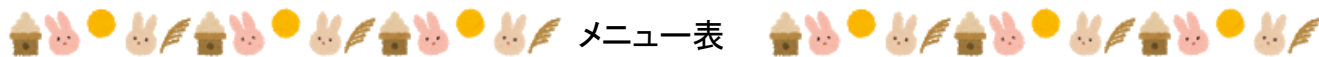


2021年09月

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				
3日 (金)	ミートスパゲティ キャベツのサラダ バナナ	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	豚肉 鶏肉 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 きゅうり パプリカ バナナ	355	11.8	8.5	1.7
6日 (月)	ご飯 ハンバーグ(バーベキューソース) ブロッコリー添え ジャーマンポテト りんごゼリー	精白米 きび砂糖 めんつゆ じゃがいも キャノーラ油 セリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー	371	12.4	8.6	0.5
7日 (火)	ロールパン 鶏肉のカレー風味焼き 大豆のチリコンカン キャベツとツナのサラダ	パン キャノーラ油 三温糖 マヨレ	鶏肉 大豆 豚肉 ツナ	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 キャベツ にんじん ほうれん草	346	17.5	16.6	0.7
8日 (水)	ご飯 すき煮 きゅうりのハリハリサラダ バナナ	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 豆腐 かつお節	たまねぎ にんじん きゅうり 切干大根 バナナ	401	14.8	12.4	1.1
9日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け 金平ごぼう 卵入りサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま マヨレ アマニ油	赤魚 卵	ごぼう にんじん いんげん キャベツ ブロッコリー	308	15.0	5.7	0.7
10日 (金)	ご飯 ハッシュドビーフ コールスローサラダ 季節の果物【梨】 	精白米 ハヤシルー マヨレ きび砂糖 酢	牛肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ホールコーン きゅうり 梨	472	11.6	18.6	1.6
13日 (月)	中華飯 甘芋 プチゼリー	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 セリー	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ホールコーン	440	11.2	10.0	1.1
14日 (火)	ご飯 豚肉の生姜炒め スペイン風オムレツ ブロッコリーのごま風味サラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 ごまドレッシング オリーブオイル	豚肉 卵 ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 ブロッコリー パプリカ	418	17.0	18.3	0.6
15日 (水)	ふりかけご飯(野菜) 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ひじきの煮付け きゅうりの味噌マヨ和え ひじきの日♪ 	精白米 野菜ふりかけ 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 マヨレ	鶏肉 豆腐 ひじき 鶏肉 味噌	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	336	10.9	6.9	0.8



2021年09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				
16日 (木) 誕生会	ご飯 鶏肉の唐揚げ 人参しりしり しらす入りサラダ オレンジ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 ごま油 めんつゆ	鶏肉 卵 しらす	しょうが にんにく にんじん ブロッコリー オレンジ	396	15.0	13.4	0.6
17日 (金)	ジャージャー麺 豆腐とわかめの中華スープ 	中華めん キャノーラ油 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま ごま油	鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ	377	18.8	8.0	1.2
21日 (火)	わかめご飯 白身魚フライ ピーマン パンプキンサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 ピーマン ごま油 マヨレ アマニ油	炊き込みわかめ ホキ 豚肉 卵 チーズ	キャベツ にんじん しいたけ いんげん かぼちゃ	401	14.0	10.4	1.0
22日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き ラタトゥイユ グリーンサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 マヨレ	鶏肉 豚肉 	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく なす ピーマン ブロッコリー リーフレタス パプリカ	377	15.2	12.6	0.6
24日 (金)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) 和風スパゲティ チーズ入りサラダ	精白米 スパゲッティ マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 しいたけ ブロッコリー	357	14.0	10.0	0.6
27日 (月)	カレーライス ミネラルサラダ マスカットゼリー	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 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ	473	11.6	11.7	1.4
28日 (火)	ご飯 さばの味噌かけ 肉ごぼう炒め 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 ごま油 マカロニ マヨレ アマニ油	さば 味噌 豚肉	ごぼう にんじん いんげん キャベツ きゅうり	362	14.6	10.6	0.5
29日 (水)	ご飯 焼肉風炒め 南瓜の煮付け オレンジ	精白米 三温糖	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ オレンジ	396	14.0	11.7	0.8
30日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐と野菜の煮物 もやしのごま和え	精白米 片栗粉 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 高野豆腐 卵	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	377	17.4	11.5	0.8
平均					386	14.2	11.4	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。