



メニュー表



2021年10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)
4日 (月)	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 甘芋 二色サラダ	精白米 三温糖 カレー さつまいも キャノーラ油 きび砂糖 マヨレ 酢	豚肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ	523	16.6	17.3	0.8
5日 (火)	ふりかけご飯(さかな) 鶏肉のトマトソース 青のりポテト ごぼうサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも キャノーラ油 ごまドレッシング	お魚ふりかけ 鶏肉 チーズ 青のり	たまねぎ トマトソース にんにく ごぼう にんじん いんげん ホールコーン	460	16.2	12.5	0.4
6日 (水)	ビビンバ丼 豆腐とわかめのスープ バナナ	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 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ バナナ	463	17.5	8.1	0.9
7日 (木)	ご飯 鮭のパン粉焼き ブロッコリー添え 大豆のチリコンカン 野菜味噌汁	精白米 マヨレ オリーブオイル パン粉 めんつゆ キャノーラ油 三温糖 じゃがいも	さけ 大豆 豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	ブロッコリー 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	443	19.5	13.5	1.3
8日 (金)	きのこと野菜のうどん ほうれん草とキャベツのサラダ 季節の果物【柿】 	うどん 三温糖 めんつゆ マヨレ アマニ油	豚肉 ツナ	だいこん たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草 柿	342	11.9	9.6	1.9
11日 (月)	きのご御飯 さばの塩焼き 金平れんこん 味噌汁(里芋・ごぼう・人参・ねぎ) りんご <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">♪秋の味覚メニュー♪</div>	精白米 三温糖 めんつゆ キャノーラ油 ごま さといも	鶏肉 さば 豚肉 味噌 	しめじ しいたけ にんじん れんこん いんげん ごぼう ねぎ りんご	417	18.7	8.4	1.6
19日 (火)	わかめご飯 赤魚の煮付け 高野豆腐と野菜の煮物 大根のごま風味サラダ	精白米 三温糖 ごまドレッシング アマニ油	炊き込みわかめ 赤魚 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ いんげん だいこん ほうれん草 切干大根	410	19.0	5.9	1.3
20日 (水)	ロールパン ハンバーグ(照焼きソース) ナポリタン風スパ グリーンサラダ	パン 片栗粉 スパゲッティ きび砂糖 マヨレ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー リーフレタス パプリカ	314	13.2	11.4	0.8



メニュー表



2021年10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)
21日 (木)	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 ゼリー	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	483	11.8	10.1	1.1
26日 (火)	きしめん 鶏肉の唐揚げ キャベツとツナのサラダ 	きしめん 天かす めんつゆ 片栗粉 キャノーラ油 マヨレ オリーブオイル	かまぼこ 鶏肉 ツナ 	ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ にんじん ホールコーン	343	12.7	13.1	1.6
愛知県の郷土料理「きしめん」								
27日 (水) 誕生会	キーマカレー コールスローサラダ りんご	精白米 カレールー マヨレ きび砂糖 酢 オリーブオイル	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 りんご	485	12.9	10.6	1.4
28日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 人参しりしり ほうれん草と白菜の和え物	精白米 片栗粉 三温糖 ごま油 めんつゆ	鶏肉 卵 油揚げ	しょうが にんじん はくさい ほうれん草	403	15.3	9.9	0.7
平均					423	15.4	10.8	1.2

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。