



## メニュー表



2021年11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 (月)	ご飯 白身魚フライ ナポリタン風スパ ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 スパゲッティ きび砂糖 めんつゆ	ホキ	たまねぎ トマトケチャップ <sup>®</sup> ブロッコリー ホールコーン	367	12.9	4.8	0.7
5日 (金)	ハヤシライス コールスローサラダ チーズ	精白米 ハヤシルー マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 スキムミルク チーズ <sup>®</sup>	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	564	15.5	17.5	1.7
8日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 野菜とマカロニのサラダ りんご	精白米 三温糖 きび砂糖 マカロニ マヨレ	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり りんご	441	14.1	14.3	0.5
9日 (火)	ご飯 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト キャベツのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも キャノーラ油 めんつゆ	鶏肉 チーズ <sup>®</sup> ベーコン	たまねぎ トマトソース にんにく グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり	409	16.0	10.6	0.3
10日 (水)	ピラフ 照り焼き肉団子 チーズ入りサラダ 野菜スープ	精白米 カレールー 片栗粉 マヨレ	鶏肉 豚肉 チーズ <sup>®</sup> ベーコン	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ <sup>®</sup> ブロッコリー キャベツ	421	15.8	10.9	1.1
11日 (木)	ご飯 鮭の白味噌焼き 南瓜の煮付け 白菜のごま和え	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	さけ 味噌	かぼちゃ はくさい にんじん ほうれん草	392	15.7	7.3	0.7
12日 (金)	ラーメン 鶏肉の唐揚げ ほうれん草とキャベツのサラダ	中華めん ごま油 片栗粉 キャノーラ油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	ロースハム わかめ 鶏肉	ホールコーン ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれん草	374	15.9	12.6	2.2
15日 (月)	中華飯 蒸しシュウマイ りんご	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	豚肉 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ りんご	464	13.4	10.3	0.9
16日 (火)	ご飯 鶏肉の照り焼き カレービーンズ 水菜と大根のサラダ	精白米 片栗粉 カレールー ごまドレッシング <sup>®</sup>	鶏肉 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん 水菜 切干大根	443	17.5	12.6	0.7
17日 (水)	ご飯 焼肉風炒め オムレツ	精白米 三温糖 キャノーラ油	豚肉 味噌 卵 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ トマトケチャップ <sup>®</sup>	460	17.0	16.8	0.8
18日 (木) 誕生会	ロールパン ハンバーグ(ケチャップソース) ブロッコリーサラダ クリームスープ みかんゼリー 	パン きび砂糖 片栗粉 オリーブオイル 酢 じゃがいも シチュール ゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン スキムミルク	たまねぎ トマトケチャップ <sup>®</sup> ブロッコリー にんじん	359	15.2	12.4	1.3



## メニュー表



2021年11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				
19日 (金)	ご飯 赤魚の煮付け 肉味噌ポテト キャベツのサラダ	精白米 三温糖 じゃがいも 片栗粉 マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	赤魚 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース キャベツ にんじん ホールコーン	407	18.3	6.8	0.7
22日 (月)	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) ビーフン 二色サラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 酢 きび砂糖 ごま油 ビーフン マヨレ	鶏肉 豚肉	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー パプリカ	508	17.8	18.5	0.5
24日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と大根の和え物 里芋ときのこの味噌汁 	精白米 三温糖 めんつゆ さといも  いいにほんしよく 11月24日は 「和食の日」	さば 味噌 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 ほうれん草 しめじ	434	18.0	10.0	1.2
25日 (木)	けんちん風うどん ソフトチキンカツ プチゼリー	うどん 三温糖 めんつゆ パン粉 キャノーラ油 ゼリー	豚肉 油揚げ 鶏肉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	479	19.2	18.1	2.2
26日 (金)	ひき肉のカレーライス ポークウインナー 白菜のサラダ	精白米 カレー じゃがいも きび砂糖 オリブオイル 酢	豚肉 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん ホールコーン はくさい ブロッコリー	515	12.9	14.4	1.5
29日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) ブロッコリー添え かぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ	精白米 きび砂糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー かぼちゃ キャベツ にんじん	445	16.2	10.6	1.1
30日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き ひじきのミルクシーサラダ りんご	精白米 三温糖 マヨレ	鶏肉 味噌 ひじき スキムミルク	にんじん ほうれん草 りんご	391	14.9	10.4	0.5
平均					437	15.9	12.1	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。