



## メニュー表



2021年12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				
6日 (月)	麻婆飯 甘芋 ブロッコリー添え	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 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが ニラ ブロッコリー	489	14.6	10.7	0.9
7日 (火)	ご飯 豚肉の生姜炒め 白菜のサラダ りんご	精白米 三温糖 きび砂糖 ごまドレッシング	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが はくさい ブロッコリー りんご	423	13.9	14.0	0.5
8日 (水) 誕生会	ロールパン 鶏肉の照り焼き カレービーンズ 野菜とツナのサラダ プチゼリー	パン 片栗粉 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢 ゼリー	鶏肉 大豆 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ほうれん草	360	18.4	15.1	1.1
9日 (木)	どさんこ味噌ラーメン 蒸しシュウマイ 季節の果物【みかん】 	中華めん 三温糖 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 味噌 鶏肉	たまねぎ にんじん もやし ホールコーン みかん	345	13.2	8.4	1.4
<b>北海道定番の味「どさんこ味噌ラーメン」</b>								
10日 (金)	ご飯 ブルコギ もやしのナムル バナナ	精白米 三温糖 めんつゆ ごま ごま油	牛肉 味噌	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ もやし にんじん きゅうり バナナ	395	12.4	9.2	0.6
13日 (月)	豚丼 ほうれん草と白菜のサラダ りんご	精白米 三温糖 ごまドレッシング	豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう はくさい ほうれん草 りんご	514	15.8	14.3	1.1
14日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 大豆のチリコンカン キャベツのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 マヨレ アマニ油	鶏肉 大豆 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ トマトソース トマトチャップ グリーンピース キャベツ ほうれん草 ホールコーン	495	18.0	18.2	0.5
15日 (水)	ケチャップライス お星さまハンバーグ(照焼ソース) ブロッコリー添え ポテトのチーズ焼き コンソメスープ(玉ねぎ・人参) オレンジゼリー  <b>お楽しみメニュー♪</b> 	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ じゃがいも シチュールー オレンジゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン	532	15.0	12.2	1.8
16日 (木)	カレーライス 水菜と大根のサラダ	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	豚肉	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 水菜	486	11.9	11.2	1.3
平均					448	14.8	12.5	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。