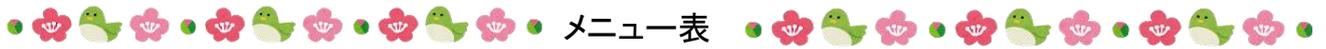


2022年03月

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 (火)	ご飯 豚肉の生姜炒め 卵入りサラダ きのこ野菜の味噌汁 バナナ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢	豚肉 卵 味噌	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー もやし えのきたけ ねぎ バナナ	450	16.7	14.4	1.1
2日 (水)	散らし寿司 ごぼうメンチカツ 菜の花と白菜のごま和え すまし汁(花麩・わかめ) プチゼリー	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 パン粉 キャノーラ油 めんつゆ ごま 花麩 ゼリー	卵 でんぶ のり 鶏肉 豚肉 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ はくさい 菜の花	357	10.4	6.9	1.4
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">♪ひなまつりメニュー♪</div>								
7日 (月)	豚丼 甘芋 野菜のごま風味サラダ	精白米 三温糖 さつまいも キャノーラ油 きび砂糖 ごまドレッシング オリーブオイル	豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー ホールコーン	551	17.1	16.1	1.2
8日 (火)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ 白菜の和え物 沢煮椀	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ	さば 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース はくさい にんじん ほうれん草 ごぼう えのきたけ しいたけ ねぎ	444	21.8	15.8	1.2
9日 (水) 誕生会	カレーライス ほうれん草ともやしのサラダ 季節の果物【いちご】 	精白米 じゃがいも カレー ごま めんつゆ	豚肉	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 いちご	466	12.6	10.8	1.2
10日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮付け 野菜とマカロニのサラダ	精白米 片栗粉 三温糖 マカロニ マヨレ	鶏肉 油揚げ	切干大根 にんじん いんげん キャベツ きゅうり	413	15.9	11.5	0.6
11日 (金)	ラーメン 春巻き 野菜とツナのサラダ	中華めん ごま油 キャノーラ油 小麦粉 マヨレ	ロースハム わかめ 豚肉 ツナ	ホールコーン ねぎ キャベツ たけのこ にんじん ブロッコリー	314	11.1	8.6	2.0
14日 (月)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 南瓜の煮付け 白菜のごま和え 豚汁	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	赤魚 味噌 豚肉	かぼちゃ はくさい ほうれん草 だいこん ごぼう にんじん ねぎ	389	19.4	5.6	1.4



メニュー表

2022年03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)	
15日 (火)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) ブロッコリー添え フライドポテト コーンスープ プチクレープ(カスタード)	精白米 カレールー めんつゆ じゃがいも キャノーラ油 コーンクリームスープ クレープ	鶏肉 豚肉 スキムミルク	たまねぎ ブロッコリー にんじん トマトケチャップ ホールコーン	492	14.5	13.6	1.1	
					平均	430	15.5	11.4	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。