

メニュー表

2022年04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 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 和風スパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 片栗粉 油 スパゲティ めんつゆ	鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー ホールコーン	399	16.0	13.5	0.6
20日 (水)	麻婆飯 甘芋 アスパラとにんじんのサラダ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖 マヨレ	豆腐 豚肉 味噌 ロースハム 	たまねぎ しょうが ニラ にんじん アスパラガス	452	14.1	12.5	0.9
21日 (木)	たけのこ入り炊き込みご飯 メンチカツ 切干大根の煮付け キャベツのごま風味サラダ	精白米 三温糖 めんつゆ パン粉 ごまドレッシング	鶏肉 豚肉 油揚げ 	にんじん たけのこ たまねぎ 切干大根 いんげん キャベツ ほうれん草	431	13.6	15.6	1.0
♪旬の食材「たけのこ」メニュー♪								
22日 (金)	キーマカレー ポークウインナー 杏仁豆腐	精白米 カレールー 杏仁豆腐 上白糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん 黄桃 みかん	504	13.5	16.1	1.4
25日 (月)	ご飯 すぎ煮 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	418	15.5	15.1	1.1
26日 (火)	焼きそば チーズ入りサラダ りんご	中華めん 三温糖 マヨレ	豚肉 チーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー りんご	303	11.6	9.6	0.9
27日 (水)	ご飯 鶏肉のトマトソース パンプキンマッシュ 大根サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 チーズ	たまねぎ トマトソース にんにく かぼちゃ だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草	362	15.1	10.0	0.4
28日 (木) 誕生会	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) アスパラ入りジャーマンポテト 彩りサラダ オレンジ	精白米 片栗粉 じゃがいも 油 ごまドレッシング	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり パプリカ オレンジ	367	12.9	10.3	0.4
平均					404	14.0	12.8	0.8

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。