



# メニュー表



2022年05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				
2日 (月)	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ クリームコンフェ	精白米 片栗粉 油 マヨネ クリームコンフェ 上白糖 純ココア	炊き込みわかめ 鶏肉	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん ホールコーン	468	16.1	17.0	0.7
 <p>こどもの日お祝いメニュー♪</p>								
6日 (金)	キーマカレー 野菜のごま風味サラダ ぶどうゼリー	精白米 カレー めんつゆ ごま ゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん だいこん ホールコーン 切干大根 ほうれん草	436	11.7	9.3	1.3
10日 (火)	ご飯 煮込みハンバーグ 和風スパゲティ コールスローサラダ	精白米 きび砂糖 スパゲティ マヨネ 酢	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり パプリカ	372	13.2	10.6	0.7
11日 (水)	菜めしご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 オレンジ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油	豚肉	菜飯の素 たまねぎ にんじん しょうが オレンジ	452	13.9	14.0	0.8
12日 (木)	麻婆飯 キャベツ入りメンチカツ 二色サラダ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 パン粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが ニラ キャベツ ブロッコリー にんじん	513	18.7	18.7	1.1
16日 (月)	ケチャップライス 照り焼き肉団子 ブロッコリー添え オレンジ	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー オレンジ	356	12.2	9.7	0.9
17日 (火)	ご飯 鮭のバター醤油焼き 切干大根の煮付け ポテトサラダ	精白米 バター 三温糖 じゃがいも マヨネ	さけ 油揚げ 	切干大根 にんじん いんげん ホールコーン きゅうり	342	14.8	10.9	0.7
18日 (水)	ロールパン ブラウンシチュー ミネラルサラダ バナナ 	パン じゃがいも シチュールー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 スキムミルク ツナ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	347	12.6	14.7	1.6
19日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 大豆のチリコンカン しらす入りサラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ	鶏肉 大豆 豚肉 しらす	しょうが たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく グリーンピース ブロッコリー	379	18.3	11.9	0.5
20日 (金)	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮付け マスカットゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ゼリー	豚肉 味噌	にんじん キャベツ かぼちゃ	454	15.7	14.6	0.6



# メニュー表



2022年05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				
23日 (月)	中華飯 青のりポテト オレンジ 	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	豚肉 青のり	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ オレンジ	388	10.8	9.2	0.7
24日 (火)	ふりかけご飯(さかな) すき煮 もやしのごま和え	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	お魚ふりかけ 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	423	16.4	13.1	1.3
25日 (水)	ご飯 さばの白味噌焼き ひじきの煮付け 野菜とマカロニのサラダ	精白米 油 三温糖 マカロニ マヨレ アマニ油	さば 味噌 ひじき 鶏肉	にんじん いんげん キャベツ ホールコーン きゅうり	347	14.0	10.8	0.7
26日 (木) 誕生会	ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 彩りサラダ バナナ	精白米 片栗粉 三温糖 ごま油 マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 卵	にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ バナナ	387	15.2	11.2	0.7
27日 (金)	焼きそば 野菜とハムのサラダ プチゼリー	中華めん 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢 ゼリー	豚肉 ロースハム	キャベツ にんじん ブロッコリー	297	11.6	8.2	1.0
30日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	374	15.5	10.8	0.4
31日 (火)	ご飯 白身魚フライ 厚揚げの肉味噌がけ キャベツのごま風味サラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング	ホキ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり	411	16.4	16.0	0.5
平均					396	14.5	12.3	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。