

2022年06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 (水)	豚丼 ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	精白米 三温糖 マヨレ	豚肉 ツナ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー バナナ	476	16.6	14.7	1.1
2日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平にんじん きゅうりのおかか和え	精白米 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ	鶏肉 油揚げ かつお節	しょうが にんじん だいこん きゅうり	345	14.8	10.0	0.7
3日 (金)	カレーライス 小魚とキャベツのかみかみサラダ プチゼリー 	精白米 じゃがいも カレー めんつゆ ゼリー	豚肉 かたくちいわし	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	441	11.7	10.7	1.2
よくかんでたべよう♪かみかみメニュー♪								
6日 (月)	ご飯 さばの味噌かけ 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのごま風味サラダ	精白米 三温糖 ごまドレッシング アマニ油	さば 味噌 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ ブロッコリー パプリカ	350	16.5	11.3	0.6
7日 (火)	ご飯 焼肉風炒め ポテトサラダ オレンジ	精白米 三温糖 じゃがいも マヨレ	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり オレンジ	417	15.3	15.9	0.7
8日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 大豆のチリコンカン もやしとオクラのサラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ	鶏肉 大豆 豚肉 	しょうが にんにく たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリーンピース もやし にんじん オクラ	409	17.7	15.6	0.4
9日 (木)	ピラフ 牛肉入りコロッケ キャベツ添え コンソメスープ(ベーコン・玉ねぎ)	精白米 カレー じゃがいも パン粉 めんつゆ	鶏肉 牛肉 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 キャベツ	404	11.1	12.0	1.3
10日 (金)	ミートスパゲティ 卵入りサラダ マスカットゼリー	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 ゼリー	豚肉 鶏肉 牛肉 卵	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー	349	12.4	8.8	1.7
13日 (月)	ご飯 たちうおの白味噌焼き 肉ごぼう炒め 彩りサラダ	精白米 三温糖 ごま油 マヨレ	たちうお 味噌 豚肉	ごぼう にんじん ニラ キャベツ ブロッコリー パプリカ	361	13.1	13.3	0.7
14日 (火)	ロールパン 鶏肉のピザ風焼き パンブキンマッシュ ブロッコリーサラダ	パン 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 トマトケチャップ にんにく ピーマン かぼちゃ ブロッコリー にんじん	312	17.0	12.8	0.8
15日 (水)	ピピンパ丼 オクラと豆腐のスープ バナナ	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 豚肉 味噌 卵 豆腐	たまねぎ にんじん もやし きゅうり オクラ バナナ	410	15.7	8.6	1.0

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				
16日 (木) 誕生会	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) じゃが芋となすのカレー炒め アスパラとにんじんのサラダ オレンジ	精白米 片栗粉 じゃがいも 油 カレー マヨレ	鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ なす にんじん アスパラガス オレンジ	401	13.9	13.1	0.7
17日 (金)	ハヤシライス コールスローサラダ	精白米 ハヤシルー マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	491	13.4	15.6	1.6
20日 (月)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 人参しりしり トマト入りサラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 青のり 卵	しょうが にんにく にんじん ブロッコリー トマト 	394	15.6	14.2	0.7
21日 (火)	ご飯 めばるの煮付け チャプチェ キャベツとオクラのサラダ	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 ごま油 めんつゆ	めばる 豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ にんじん ニラ キャベツ オクラ	309	14.1	5.5	0.7
22日 (水)	きつねうどん メンチカツ ブロッコリー添え	うどん めんつゆ パン粉 マヨレ アマニ油	油揚げ かまぼこ 鶏肉 豚肉	ねぎ たまねぎ ブロッコリー	365	11.9	12.4	2.2
23日 (木)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 野菜とマカロニのサラダ バナナ	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ	豚肉	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき キャベツ にんじん きゅうり バナナ	430	14.6	14.4	1.0
24日 (金)	やきとり丼 きゅうりのナムル プチゼリー	精白米 めんつゆ ごま ごま油 ゼリー	鶏肉 卵 のり	しょうが きゅうり にんじん	436	16.6	10.6	1.0
27日 (月)	ご飯 白身魚フライ 南瓜の煮付け ハリハリサラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 めんつゆ ごま	ホキ	かぼちゃ きゅうり にんじん 切干大根	334	10.8	7.7	0.6
28日 (火)	中華飯 青のりポテト 杏仁豆腐	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油 杏仁豆腐 上白糖	豚肉 青のり	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ホールコーン 黄桃 みかん	439	11.7	10.1	1.1
29日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き カレービーンズ 小魚とブロッコリーのかみかみサラダ 	精白米 片栗粉 カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 大豆 豚肉 かたくちいわし	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー	386	18.6	12.0	0.8
よくかんでたべよう♪かみかみメニュー♪								
30日 (木)	ご飯 チーズハンバーグ 野菜のごま風味サラダ 季節の果物【メロン】	精白米 きび砂糖 ごまドレッシング 	鶏肉 豚肉 チーズ 	たまねぎ トマト キャベツ にんじん ホールコーン メロン	381	14.4	12.8	0.6
平均					392	14.4	11.9	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。