

2022年07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 (金)	焼きそば 卵入りサラダ オレンジ	中華めん 三温糖 マヨレ	豚肉 卵	キャベツ にんじん ブロッコリー オレンジ	303	11.7	9.4	0.9
4日 (月)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ キャロットサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング	さば 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース にんじん きゅうり	383	18.3	15.1	0.7
5日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりのナムル	精白米 片栗粉 三温糖 めんつゆ ごま ごま油	鶏肉 高野豆腐 卵	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり	369	17.0	11.3	0.8
6日 (水)	ご飯 すき煮(インゲン入り) トマトとキャベツのサラダ バナナ	精白米 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ トマト きゅうり バナナ	411	15.6	13.4	1.1
7日 (木)	夏野菜のキーマカレー ブロッコリーサラダ 季節の果物【すいか】	精白米 カレー 油 きび砂糖 マヨレ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん なす ホールコーン パプリカ ブロッコリー すいか	459	13.1	11.8	1.3
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">♪たなばたメニュー♪</div>								
8日 (金)	チャーハン ごぼうメンチカツ 野菜とツナのサラダ スープ(玉ねぎ・えのき)	精白米 三温糖 ごま油 パン粉 油 めんつゆ	豚肉 卵 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり えのきたけ	386	13.9	12.3	1.7
11日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ペンネトマトソース オレンジ	精白米 片栗粉 ペンネ きび砂糖	鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ ほうれん草 トマト ケチャップ オレンジ	368	13.2	9.4	0.5
12日 (火)	冷やしたぬきうどん 鶏肉の唐揚げ 彩りサラダ	うどん 天かす めんつゆ 片栗粉 油 マヨレ アマニ油	卵 かまぼこ 鶏肉	オクラ しょうが にんにく ブロッコリー トマト	370	14.8	14.2	1.7
13日 (水)	そぼろ丼 もやしのおかか和え 豆腐ときのこの味噌汁	精白米 きび砂糖 三温糖 めんつゆ ごま	卵 鶏肉 豚肉 味噌 かつお節 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	402	19.3	11.2	1.4
14日 (木) 誕生会	とうもろこしご飯 牛肉入りコロッケ 切干大根の煮付け キャベツのサラダ バナナ	精白米 じゃがいも パン粉 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	牛肉 油揚げ	とうもろこし たまねぎ 切干大根 にんじん いんげん キャベツ ほうれん草 バナナ	378	7.6	9.5	0.6
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">♪旬の食材「とうもろこし」メニュー♪</div>								

2022年07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				
15日 (金)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 大豆のチリコンカン きゅうりとわかめの和え物	精白米 三温糖 めんつゆ ごま 	鶏肉 大豆 豚肉 わかめ	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが グリーンピース きゅうり	354	17.1	11.5	0.4
19日 (火)	カレーライス チーズ入りサラダ ぶどうゼリー	精白米 じゃがいも カレールー マヨネーズ アマニ油 ゼリー	豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	484	12.9	13.1	1.2
平均					388	14.5	11.8	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。