



メニュー表



2022年09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 (木)	カレーライス ポークウインナー キャベツのサラダ	精白米 じゃがいも カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	493	13.4	16.9	1.5
2日 (金)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 トマトとブロッコリーのサラダ バナナ	精白米 三温糖 マヨレ ごま	豚肉	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき いんげん ブロッコリー トマト バナナ	422	15.1	14.5	1.0
5日 (月)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き 和風スパゲティ ブロッコリーサラダ	精白米 きび砂糖 スパゲッティ マヨレ アマニ油	鶏肉	トマトケチャップ たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー ホールコーン	373	16.0	11.2	1.0
6日 (火)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 鶏レバーの甘辛煮 トマト入りサラダ けんちん風味噌汁	精白米 きび砂糖 オリーブオイル 酢	赤魚 味噌 鶏肉 豆腐	キャベツ トマト きゅうり だいこん ごぼう にんじん ねぎ	314	18.1	4.8	1.3
夏バテ予防メニュー♪								
7日 (水)	麻婆なす丼 牛肉入りコロッケ キャベツとコーンのサラダ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも パン粉 ごまドレッシング	豚肉 味噌 牛肉	なす にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	417	9.7	10.8	1.0
8日 (木)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 高野豆腐と野菜の煮物 ハリハリサラダ	精白米 片栗粉 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 豚肉 高野豆腐 卵	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり 切干大根	359	14.4	10.5	0.7
9日 (金)	冷やしきつねうどん 鶏肉の唐揚げ きゅうりの味噌マヨ和え	うどん めんつゆ 片栗粉 油 マヨレ	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 味噌	しょうが にんにく きゅうり	335	13.2	12.2	1.8
12日 (月)	菜めしご飯 めばるの煮付け ビーフン 彩りサラダ	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	めばる 豚肉	菜飯の素 キャベツ にんじん いんげん ブロッコリー ホールコーン パプリカ	356	15.5	6.8	0.8
13日 (火)	ご飯 焼肉風炒め さつま芋サラダ ぶどうゼリー	精白米 三温糖 さつまいも マヨレ ぶどうゼリー	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	473	15.1	16.1	0.7
14日 (水)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ラタトゥイユ グリーンサラダ	精白米 三温糖 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく なす ピーマン ブロッコリー リーフレタス ホールコーン	355	16.0	11.8	0.4



メニュー表



2022年09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 (木)	ご飯 三元豚(さんげんとん)とんかつ 人参しりしり ひじきと野菜のサラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 ごま油 めんつゆ	豚肉 卵 ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	394	13.0	12.5	0.7
		ひじきの日☺						
16日 (金)	ミートスパゲティ コールスローサラダ	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢	豚肉 鶏肉 牛肉	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ ホールコーン きゅうり	312	11.9	8.7	1.7
20日 (火)	チャーハン 鮭キャベツカツ チーズ入りサラダ	精白米 三温糖 ごま油 パン粉 油 マヨレ	豚肉 卵 鮭 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	342	12.4	11.1	1.2
21日 (水)	そぼろ丼 きゅうりのおかか和え バナナ	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	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり バナナ	414	17.6	10.5	0.8
22日 (木)	ふりかけご飯(野菜) ハンバーグ(ケチャップソース) かぼちゃのチーズ焼き キャベツのごま風味サラダ 青りんごゼリー	精白米 野菜ふりかけ きび砂糖 片栗粉 ごまドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ キャベツ にんじん いんげん	474	15.9	13.7	0.5
26日 (月)	大豆ミートのキーマカレー 二色サラダ オレンジ	精白米 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢	大豆ミート	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ オレンジ	383	11.9	4.6	1.4
		 エスディーゼース SDGs への取り組みメニュー						
27日 (火)	ご飯 さばの塩焼き 筑前煮 春雨サラダ	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま	さば 鶏肉 卵	れんこん にんじん しいたけ いんげん ほうれん草	367	17.4	11.8	0.8
28日 (水)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 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 油 三温糖 マカロニ マヨレ アマニ油	鶏肉 青のり 油揚げ	しょうが にんにく 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり	419	15.0	16.4	0.5
29日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 もやしの和え物	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油 めんつゆ	豚肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり	416	14.0	14.0	0.7
30日 (金)	わかめうどん 肉団子(ケチャップ) 野菜のごま酢和え	うどん 天かす めんつゆ 酢 上白糖 ごま	わかめ 鶏肉 豚肉	にんじん たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ほうれん草 ホールコーン	323	13.2	8.7	1.9
平均					387	14.4	11.3	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。