



メニュー表



2022年10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				
3日 (月)	ご飯 サーモンフライ キャベツ添え 人参しりしり 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 パン粉 油 マヨレ 三温糖 ごま油	鮭 卵 油揚げ 味噌	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ	392	12.2	10.2	1.1
4日 (火)	ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆のチリコンカン しらす入りサラダ 	精白米 片栗粉 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 大豆 豚肉 しらす	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 ブロッコリー にんじん	418	19.1	12.0	0.7
いわしの日♪								
5日 (水)	きのこと野菜のうどん ポークウインナー 彩りサラダ	うどん 三温糖 めんつゆ マヨレ アミノ油	豚肉	だいこん たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ねぎ キャベツ ホールコーン パプリカ	363	13.1	14.7	1.9
6日 (木)	中華飯 オムレツ りんご	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油	豚肉 卵 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ホールコーン トマトケチャップ りんご	463	14.8	12.6	1.3
7日 (金)	ご飯 豚肉のハーブキューソース炒め 青のりポテト 野菜のごま風味サラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも 油 ごまドレッシング	豚肉 青のり	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー	450	14.6	15.4	0.5
11日 (火)	ご飯 煮込みハンバーグ ナポリタン風スパ ブロッコリーサラダ	精白米 きび砂糖 スパゲッティ めんつゆ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	402	14.8	8.9	0.8
17日 (月)	ご飯 すき煮 パンブキンサラダ ぶどうゼリー	精白米 三温糖 マヨレ アミノ油 ぶどうゼリー	豚肉 豆腐 チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	479	16.3	15.2	1.1
19日 (水)	他人丼 もやしの和え物 りんご	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	豚肉 卵 	しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり りんご	417	13.8	9.1	0.9
20日 (木)	菜めしご飯 鶏肉の香味揚げ おなかキャベツ添え チャブチェ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 油 めんつゆ はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油	鶏肉 青のり かつお節 豚肉 油揚げ 味噌	菜飯の素 しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ニラ	521	19.2	17.3	1.7
24日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) じゃが芋のカレー炒め チーズ入りサラダ	精白米 片栗粉 じゃがいも カレールー マヨレ	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	435	15.2	13.3	0.7



メニュー表



2022年10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					
26日 (水)	麻婆飯 甘芋 白菜のサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 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 にんにく ニラ はくさい ほうれん草	434	11.9	8.3	0.8	
27日 (木) 誕生会	大豆ミートのスパゲティ キャベツのサラダ オレンジゼリー	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 オレンジゼリー	大豆ミート 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 きゅうり	325	11.6	6.2	1.7	
31日 (月)	ご飯 パンプキンシチュー ごぼうメンチカツ 二色サラダ 	精白米 じゃがいも シチュールー パン粉 油 ごまドレッシング	鶏肉 スキムミルク 豚肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう ブロッコリー 	491	15.1	12.2	1.2	
ハロウィンメニュー★					平均	430	14.7	11.9	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。