



# メニュー表



2022年12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)	麻婆飯 ポークウインナー 小松菜と白菜の和え物	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく にんにく こら はくさい にんじん 小松菜	420	13.1	11.4	0.8
2日 (金)	ご飯 たちうおの照り焼き ひじきの煮付け キャベツの醤油マヨ和え	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ	たちうお ひじき 鶏肉	にんじん いんげん キャベツ きゅうり	364	12.3	11.4	0.5
5日 (月)	大豆ミートのスパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ りんご	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ	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 ブロッコリー ホールコーン りんご	315	12.4	7.1	1.7
6日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草ともやしのおかか和え	精白米 片栗粉 三温糖 めんつゆ	鶏肉 高野豆腐 卵 かつお節	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ もやし ほうれん草	402	17.8	10.8	0.8
12日 (月)	ご飯 すき煮 甘芋 二色サラダ	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 めんつゆ	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ	482	16.9	14.9	1.1
13日 (火)	中華飯 青のりポテト ぶどうゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油 ぶどうゼリー	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	457	11.5	10.5	1.1
14日 (水) 誕生会	ご飯 鶏肉の唐揚げ チャプチェ 白菜サラダ	精白米 片栗粉 油 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こら はくさい ほうれん草	466	16.9	16.5	0.8
15日 (木)	カレーライス きな粉もち	精白米 じゃがいも カレールー もち 上白糖	豚肉 きな粉	たまねぎ にんじん	519	12.1	9.7	1.1
16日 (金)	ご飯 回鍋肉 大根のごま風味サラダ チンゲン菜と春雨のスープ	精白米 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング はるさめ ごま油	豚肉 味噌	にんじん キャベツ だいこん 切干大根 きゅうり チンゲン菜 しいたけ	452	15.6	16.2	0.9
19日 (月)	ケチャップライス ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え コンソメスープ(キャベツ・人参) 焼きドーナツ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ ドーナツ ミックスチョコ	鶏肉 豚肉 ホイップクリーム	トマトケチャップ たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー キャベツ	516	19.3	16.9	1.6
平均					439	14.7	12.5	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。