



# メニュー表



2023年01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				
11日 (水)	ご飯 鮭の照り焼き 筑前煮 紅白なます すまし汁(花麩・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 酢 上白糖 ごま 花麩	さけ 鶏肉 わかめ 	れんこん にんじん しいたけ いんげん だいこん	418	19.9	11.3	1.0
<b>新年お祝いメニュー♪</b>								
12日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 アマニ油	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ホールコーン もやし ねぎ	429	15.6	15.0	1.1
13日 (金)	大豆ミートのキーマカレー 白菜とツナのサラダ	精白米 カレールー めんつゆ	大豆ミート ツナ 	たまねぎ にんじん はくさい	410	11.9	4.8	1.3
<b>エスティーゼー SDGsへの取り組みメニュー</b>								
16日 (月)	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) ひじきの煮付け 大根と水菜のサラダ	精白米 片栗粉 油 酢 きび砂糖 ごま油 三温糖 めんつゆ	鶏肉 ひじき	しょうが にんにく ねぎ にんじん グリンピース だいこん 切干大根 水菜	430	15.5	14.0	0.6
17日 (火)	けんちん風うどん ちくわの天ぷら プチゼリー	うどん 三温糖 めんつゆ 小麦粉 油 ゼリー	豚肉 油揚げ ちくわ 青のり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	396	14.6	12.6	1.9
19日 (木) 誕生会	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え 和風スパゲティ コーンスープ りんご	精白米 片栗粉 めんつゆ スパゲティ コーンクリームスープ	鶏肉 豚肉 スキムミルク	たまねぎ ブロッコリー にんじん しいたけ ホールコーン りんご 	460	16.1	10.1	1.3
20日 (金)	ご飯 ビーフシチュー オムレツ コールスローサラダ 	精白米 じゃがいも シチュールー 油 マヨレ きび砂糖 酢 オリーブオイル	牛肉 スキムミルク 卵 ベーコン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり パプリカ	476	14.9	17.0	1.3
23日 (月)	麻婆飯 青のりポテト しらす入りサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 青のり しらす	たまねぎ しょうが にんにく ニラ キャベツ ブロッコリー	406	12.2	8.6	0.6
24日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平ごぼう のっぺい汁 季節の果物【みかん】 	精白米 片栗粉 三温糖 ごま さといも	鶏肉 豆腐 	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ しいたけ みかん	404	15.5	9.5	1.0
<b>からだぽかぽかメニュー♪</b>								



メニュー表



2023年01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				
25日 (水)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え 大豆のチリコンカン 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 パン粉 めんつゆ 三温糖 麩	鶏肉 豚肉 大豆 わかめ 味噌	たまねぎ キャベツ 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	436	14.0	13.2	1.3
26日 (木)	他人丼 甘芋 二色サラダ	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 マヨレ アミノ油	豚肉 卵	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ	528	16.7	14.3	1.3
27日 (金)	カレーライス 白菜とほうれん草のサラダ 青りんごゼリー	精白米 じゃがいも カレー ごまドレッシング めんつゆ 青りんごゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草	471	9.8	10.6	1.3
30日 (月)	ご飯 焼肉風炒め ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	精白米 三温糖 じゃがいも マヨレ ごま油	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 チンゲン菜	450	16.1	16.1	1.1
31日 (火)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 ごま油 マカロニ マヨレ	赤魚 味噌 卵 ロースハム	にんじん キャベツ きゅうり	346	15.7	5.7	0.7
平均					432	14.8	11.6	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。