メニュー表

2023年02月　　かおり幼稚園

日付	献立名	食材（材料）名			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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	（kcal）	（g）	（g）	（g）
1日 （水）	チャーハン ごぼうメンチカツ もやしと水菜のサラダ スープ(ｷｬﾍﾞﾂ･わかめ)	精白米 三温糖 ごま油 ﾊﾟﾝ粉 油 めんつゆ	豚肉 卵 鶏肉 油揚げ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう もやし 水菜 ｷｬﾍﾞﾂ	413	14.4	12.2	1.7
2日 （木）	鬼さんご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え けんちん風味噌汁 	精白米 片栗粉 油 めんつゆ **節分メニュー♪**	卵 かつお節 鶏肉 豆腐 味噌	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ にんじん しょうが にんにく ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ だいこん ごぼう ねぎ	441	17.6	15.4	1.1
6日 （月）	ご飯 白身魚フライ 厚揚げの肉味噌がけ 春雨サラダ	精白米 ﾊﾟﾝ粉 油 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢 ごま	ﾎｷ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 ﾛｰｽﾊﾑ	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ にんじん きゅうり	421	15.9	13.2	0.6
7日 （火）	ご飯 すき煮 パンプキンサラダ ぶどうゼリー	精白米 三温糖 ﾏﾖﾄﾞﾚ ｱﾏﾆ油 ぶどうｾﾞﾘｰ	豚肉 豆腐 ﾁｰｽﾞ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	463	15.3	14.1	1.0
8日 （水）	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平にんじん もやしのおかか和え	精白米 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ	鶏肉 油揚げ かつお節	しょうが にんじん だいこん もやし ﾎｰﾙｺｰﾝ きゅうり	384	15.9	10.0	0.7
9日 （木）	しっぽくうどん 野菜入り玉子焼き キャベツのマヨ和え 	うどん さといも めんつゆ きび砂糖 油 ﾏﾖﾄﾞﾚ	鶏肉 油揚げ 卵 ﾂﾅ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草 ｷｬﾍﾞﾂ いんげん	354	15.5	12.9	1.9
10日 （金）	カレーライス ポークウインナー 大根と水菜のサラダ	精白米 じゃがいも ｶﾚｰﾙｰ きび砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 酢	豚肉	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 水菜	492	11.6	14.7	1.5
13日 （月）	ご飯 めばるの煮付け ビーフン 白菜の和え物	精白米 三温糖 ﾋﾞｰﾌﾝ ごま油 めんつゆ	めばる 豚肉 油揚げ	ｷｬﾍﾞﾂ にんじん いんげん はくさい	338	15.0	5.5	0.5
14日 （火）	ケチャップライス ハートのコロッケ キャベツのサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉ねぎ･人参) **バレンタインメニュー♡** 	精白米 きび砂糖 じゃがいも ﾊﾟﾝ粉 油 めんつゆ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	436	8.5	12.6	1.4
15日 （水）	ご飯 回鍋肉 甘芋 中華スープ(豆腐･ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 きび砂糖 ごま油	豚肉 味噌 豆腐	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ ねぎ	474	15.5	15.8	0.9

メニュー表

2023年02月　　かおり幼稚園

日付	献立名	食材（材料）名			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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	（kcal）	（g）	（g）	（g）
16日 （木） 誕生会	大豆ミートのスパゲティ コールスローサラダ 青りんごゼリー 	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 油 きび砂糖 片栗粉 ﾏﾖﾄﾞﾚ 酢 青りんごｾﾞﾘｰ	大豆ﾐｰﾄ 鶏肉 牛肉	たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ ﾎｰﾙｺｰﾝ	335	11.7	7.1	1.7
17日 （金）	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 高野豆腐と根菜の煮物 味噌汁(もやし･わかめ)	精白米 片栗粉 油 酢 きび砂糖 ごま油 三温糖	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	しょうが にんにく ねぎ れんこん にんじん いんげん もやし	459	17.8	15.2	1.3
20日 （月）	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 きび砂糖 じゃがいも 油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 ﾍﾞｰｺﾝ	たまねぎ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん ﾎｰﾙｺｰﾝ	393	14.3	9.8	0.5
21日 （火）	ふりかけご飯（野菜） 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け 味噌汁(大根･わかめ)	精白米 野菜ふりかけ 三温糖 きび砂糖 片栗粉	豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ だいこん	464	15.6	12.2	1.4
22日 （水）	ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆のチリコンカン チーズ入りサラダ	精白米 片栗粉 三温糖 ﾏﾖﾄﾞﾚ きび砂糖 酢	鶏肉 大豆 豚肉 ﾁｰｽﾞ	たまねぎ ﾄﾏﾄｿｰｽ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ にんにく しょうが ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん	433	18.6	13.8	0.6
24日 （金）	ハヤシライス ほうれん草と大根のサラダ りんご	精白米 ﾊﾔｼﾙｰ ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	豚肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾂﾅ 	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 ほうれん草 りんご	542	14.5	16.2	1.6
28日 （火）	中華飯 青のりポテト 二色サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油 きび砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 酢	豚肉 青のり	ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	446	12.9	11.1	1.3
				平均	428	14.7	12.4	1.2

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。