

2023年03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 (水)	散らし寿司 照り焼き肉団子 菜の花と白菜のごま和え すまし汁(花麩・わかめ) 	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ ごま 花麩	卵 でんぷ のり 鶏肉 豚肉 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ はくさい 菜の花 	385	14.5	8.1	1.3
♪ひなまつりメニュー♪								
6日 (月)	豚丼 大根とほうれん草のおかか和え プチゼリー	精白米 三温糖 めんつゆ ゼリー	豚肉 かつお節	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん 切干大根 ほうれん草	464	14.7	11.1	1.0
7日 (火)	ご飯 メンチカツ チャブチエ 白菜の昆布和え	精白米 パン粉 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油	鶏肉 豚肉 塩昆布	たまねぎ にんにく にんじん ニラ はくさい いんげん	438	11.8	13.1	1.0
8日 (水)	ご飯 プルコギ パンプキンサラダ 中華スープ(もやし・チンゲン菜)	精白米 三温糖 マヨレ アマニ油 ごま油	牛肉 味噌	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ かぼちゃ きゅうり もやし チンゲン菜	398	12.6	11.0	1.1
9日 (木) 誕生会	カレーライス チーズ入りサラダ りんご	精白米 じゃがいも カレールー マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー りんご	458	10.6	10.9	1.3
10日 (金)	ラーメン 牛肉入りコロッケ キャベツのサラダ 	中華めん ごま油 じゃがいも パン粉 めんつゆ	ロースハム わかめ 牛肉	ホールコーン ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	321	11.0	7.0	2.0
13日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 厚揚げと小松菜の煮物 キャロットサラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 マヨレ	鶏肉 厚揚げ ツナ	しょうが にんにく 小松菜 にんじん きゅうり	468	17.8	19.1	0.5
14日 (火)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) ブロッコリー添え フライドポテト 野菜スープ クリームコンフェ 	精白米 カレールー めんつゆ じゃがいも 油 クリームコンフェ	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ ブロッコリー トマトケチャップ キャベツ にんじん	478	13.8	14.1	1.1
お楽しみメニュー♪								
17日 (金)	麻婆飯 ポークウインナー 二色サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨレ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく ニラ ブロッコリー にんじん	453	14.8	14.1	1.0
平均					426	13.4	12.0	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。