

メニュー表

2023年04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				
18日 (火)	カレーライス ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	精白米 じゃがいも カレー きび砂糖 マヨレ ぶどうゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー	448	10.1	10.3	1.2
19日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き ナポリタン風スパ キャベツのごま風味サラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 スパゲッティ ごまドレッシング	鶏肉	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	400	15.6	10.3	0.8
20日 (木)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 野菜とマカロニのサラダ バナナ	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ	豚肉	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき キャベツ にんじん きゅうり バナナ	431	13.9	13.3	0.9
21日 (金)	焼きそば ポークウインナー オレンジ	中華めん 三温糖	豚肉	キャベツ にんじん オレンジ	324	11.7	13.0	1.0
24日 (月)	麻婆飯 アスパラと人参のサラダ プチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨレ きび砂糖 酢 ゼリー	豆腐 豚肉 味噌 ロースハム 	たまねぎ しょうが にんにく ニラ にんじん アスパラガス	392	12.1	8.5	0.8
25日 (火)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 切干大根の煮付け 白菜のサラダ	精白米 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖	鶏肉 味噌 油揚げ	切干大根 にんじん いんげん はくさい ほうれん草	367	15.4	10.9	0.6
26日 (水)	ふりかけご飯(さかな) ハンバーグ(カレーソース) 青のりポテト キャベツとコーンのサラダ	精白米 カレー じゃがいも 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	お魚ふりかけ 鶏肉 豚肉 青のり	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン	431	13.8	13.0	0.7
27日 (木) 誕生会	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え オレンジ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 	トマトケチャップ たまねぎ にんじん レーズン しょうが にんにく ブロッコリー オレンジ	430	16.8	14.1	0.9
28日 (金)	ひじきご飯 牛肉入りコロッケ 高野豆腐と野菜の煮物 もやしのサラダ	精白米 三温糖 めんつゆ じゃがいも パン粉 めんつゆ ごま	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛肉 高野豆腐	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん もやし きゅうり	414	12.1	12.0	1.1
平均					404	13.5	11.7	0.9

お楽しみメニュー♪

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。