



メニュー表



2023年06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)	ご飯 赤魚の香味ソースがけ 切干大根の煮付け 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま油 マカロニ マヨレ アマニ油	赤魚 油揚げ	にんにく しょうが ねぎ 切干大根 にんじん いんげん キャベツ きゅうり	324	15.0	6.0	0.4
2日 (金)	カレーピラフ 照り焼き肉団子 キャベツのサラダ コンソメスープ(ベーコン・玉ねぎ)	精白米 カレー 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	351	12.8	8.1	1.3
6月4日～10日は歯と口の健康週間 よく噛んで食べましょう♪ 								
6日 (火)	ふりかけご飯(野菜) チーズハンバーグ ジャーマンポテト キャロットサラダ	精白米 野菜ふりかけ きび砂糖 じゃがいも 油 マヨレ	鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン ツナ	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん	464	16.5	14.8	0.8
7日 (水)	ロールパン ビーフシチュー 彩りサラダ バナナ	パン じゃがいも シチュールー ごまドレッシング きび砂糖	牛肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン パプリカ バナナ	341	12.6	14.1	1.4
8日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう もやしのおかか和え 	精白米 三温糖 ごま めんつゆ	鶏肉 味噌 かつお節	ごぼう にんじん もやし ほうれん草	348	15.4	9.4	0.6
9日 (金)	けんちん風うどん 牛肉入りコロッケ 小魚とキャベツのかみかみサラダ 	うどん 三温糖 めんつゆ じゃがいも パン粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 油揚げ 牛肉 かたくちいわし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ	433	14.3	16.2	2.2
13日 (火)	ご飯 すき煮 パンブキンマッシュ 野菜のごま風味サラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 ごまドレッシング	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ブロッコリー	439	15.6	13.1	1.0
14日 (水)	麻婆なす丼 ポークウインナー オレンジ 	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 味噌	なす にんじん しょうが にんにく こら オレンジ	391	10.2	10.6	0.9
15日 (木) 誕生会	ご飯 鶏肉のピザ風焼き 和風スパゲティ グリーンサラダ ぶどうゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲティ オリーブオイル マヨレ ぶどうゼリー	鶏肉 チーズ ツナ	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく ピーマン にんじん ほうれん草 しいたけ リーフレタス きゅうり パプリカ	403	16.2	11.6	0.6
16日 (金)	大豆ミートのキーマカレー キャベツとコーンのサラダ 	精白米 カレー めんつゆ	大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	388	11.3	4.1	1.3

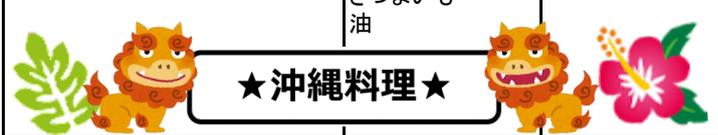


# メニュー表



2023年06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				
19日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 金平にんじん きゅうりの味噌マヨ和え	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 マヨレ	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん だいこん きゅうり	363	12.7	11.5	0.6
20日 (火)	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ オレンジ	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま	豚肉 味噌 ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	412	14.6	13.2	0.7
21日 (水)	ご飯 照り焼きチキン カレービーンズ ブロッコリーとトマトのサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレー ごまドレッシング	鶏肉 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー トマト	414	18.7	13.0	0.7
22日 (木)	タコライス 甘芋 野菜スープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油	鶏肉 豚肉 チーズ	トマトケチャップ トマト レタス たまねぎ キャベツ にんじん	461	15.0	10.6	1.1
 <p>★沖縄料理★</p>								
23日 (金)	ご飯 チキンカツ 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとハムのサラダ	精白米 パン粉 三温糖 マヨレ アマニ油	鶏肉 高野豆腐 ロースハム	にんじん しいたけ たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	418	13.9	14.4	0.8
26日 (月)	ふりかけご飯(さかな) 豚肉のハーベキューソース炒め ひじきと野菜のサラダ オレンジ	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ	お魚ふりかけ 豚肉 ひじき	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ きゅうり オレンジ	431	14.9	12.4	0.7
27日 (火)	冷やしきつねうどん ごぼうメンチカツ ブロッコリー添え	うどん めんつゆ パン粉 油 マヨレ	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 豚肉	ごぼう たまねぎ にんじん ブロッコリー	311	10.0	8.5	1.7
28日 (水)	ビビンバ丼 青のりポテト 豆腐と野菜のスープ	精白米 三温糖 めんつゆ ごま じゃがいも 油	鶏肉 豚肉 味噌 青のり 豆腐	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ほうれん草	417	15.0	9.4	1.0
29日 (木)	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 南瓜の煮付け きゅうりの塩昆布和え	精白米 片栗粉 油 酢 きび砂糖 ごま油 三温糖	鶏肉 塩昆布	しょうが にんにく ねぎ かぼちゃ きゅうり	428	15.2	13.5	0.7
30日 (金)	ハヤシライス ミネラルサラダ 青りんごゼリー	精白米 ハヤシルー めんつゆ 青りんごゼリー	豚肉 スキムミルク ツナ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	521	14.3	14.6	1.6
平均					402	14.2	11.4	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。