

メニュー表

2023年07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				
3日 (月)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き ビーフン パンプキンサラダ	精白米 ビーフン ごま油 マヨレ	鶏肉 味噌 豚肉	キャベツ にんじん いんげん かぼちゃ きゅうり	426	17.5	14.0	0.7
4日 (火)	ご飯 メンチカツ 人参しりしり スティックきゅうり	精白米 パン粉 三温糖 ごま油 マヨレ	鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	385	10.2	13.0	0.8
5日 (水)	中華飯 甘芋 オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ホールコーン オレンジ	451	11.7	9.7	1.2
6日 (木)	夏野菜のキーマカレー ブロッコリーと人参のお星さまサラダ 季節の果物【すいか】	精白米 カレー 油 きび砂糖 マヨレ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん なす ホールコーン パプリカ ブロッコリー すいか	463	13.1	11.7	1.3
 <p>♪たなばたメニュー♪</p>								
7日 (金)	ご飯 ハンバーグ(トマトソース) 和風スパゲティ キャベツのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲティ オリーブオイル きび砂糖 酢	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ トマトソース にんにく トマト にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	380	14.0	10.3	0.8
10日 (月)	ご飯 プルコギ 春雨サラダ オレンジ	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	牛肉 味噌 ロースハム	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ にんじん きゅうり オレンジ	374	11.8	9.4	0.7
11日 (火)	とうもろこしご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮付け きゅうりの味噌マヨ和え	精白米 三温糖 マヨレ	さば 油揚げ 味噌	とうもろこし 切干大根 にんじん いんげん きゅうり	330	13.3	9.9	0.7
 <p>♪旬の食材「とうもろこし」メニュー♪</p>								
12日 (水)	冷やしきしめん かぼちゃフライ キャベツとツナのサラダ	きしめん めんつゆ 天かす パン粉 油 マヨレ アマニ油	かまぼこ 豚肉 ツナ	ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん	323	8.1	12.4	1.8
 <p>愛知県の郷土料理「きしめん」</p>								

メニュー表

2023年07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				
13日 (木) 誕生会	菜めしご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え ラタトゥイユ オレンジ 	精白米 片栗粉 油 めんつゆ 三温糖	鶏肉 豚肉	菜飯の素 しょうが にんにく ブロッコリー たまねぎ トマトソース トマトケチャップ なす ピーマン オレンジ	462	16.9	15.8	0.7
14日 (金)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 キャロットサラダ 青りんごゼリー	精白米 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖 青りんごゼリー	豚肉 ツナ	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき にんじん きゅうり	415	13.4	12.5	0.9
18日 (火)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) フライドポテト 二色サラダ	精白米 片栗粉 じゃがいも 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	378	13.2	11.0	0.6
19日 (水)	ご飯 回鍋肉 もやしのごま和え ぶどうゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま ぶどうゼリー	豚肉 味噌	にんじん キャベツ もやし きゅうり	408	14.4	13.2	0.4
平均					399	13.1	11.9	0.9

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。