



# メニュー表



2023年09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				
4日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 ツナと野菜のサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油 マヨレ	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり	447	13.4	16.0	0.5
5日 (火)	ご飯 めばるの白味噌焼き チャプチェ キャベツとコーンのサラダ	精白米 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 オリーブオイル 酢	めばる 味噌 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん ニラ キャベツ ホールコーン きゅうり	326	14.2	5.5	0.8
6日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 もやしのごま和え	精白米 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 高野豆腐	しょうが にんにく にんじん しいたけ たまねぎ いんげん もやし きゅうり	416	16.8	14.7	0.7
7日 (木)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 人参しりしり きゅうりの酢の物 季節の果物【梨】	精白米 片栗粉 三温糖 ごま油 酢 上白糖 ごま	鶏肉 豚肉 卵 わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり 梨 	361	12.0	8.9	0.7
8日 (金)	麻婆飯 ポークウインナー ブロッコリーのおかか和え	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく ニラ ブロッコリー にんじん	424	15.0	12.1	1.4
11日 (月)	ご飯 ブルコギ きゅうりのハリハリサラダ オレンジ	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	牛肉 味噌 	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ きゅうり 切干大根 オレンジ	351	11.6	9.0	0.6
12日 (火)	冷やしうどん ごぼうメンチカツ キャベツのサラダ	うどん 天かす めんつゆ パン粉 油 マヨレ アマニ油	かまぼこ わかめ 鶏肉 豚肉	きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 ホールコーン	338	9.6	10.8	1.7
13日 (水)	ご飯 鶏肉のピザ風焼き パンプキンマッシュ 二色サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 マヨレ 酢	鶏肉 チーズ	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 かぼちゃ ブロッコリー にんじん	395	16.3	11.3	0.4
14日 (木)	カレーライス もやしのサラダ ピーチゼリー	精白米 じゃがいも カレールー ごまドレッシング きび砂糖 ピーチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	442	9.7	9.7	1.2



メニュー表



2023年09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				
15日 (金)	ひじきご飯 白身魚フライ 拌三絲(パンサンスー) 味噌汁(麩・キャベツ)	精白米 三温糖 めんつゆ パン粉 油 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 麩	ひじき 鶏肉 油揚げ たら ロースハム 味噌	にんじん きゅうり キャベツ	417	14.8	10.9	1.6
<b>ひじきの日♪</b>								
19日 (火)	ご飯 ハンバーグ(パ・ベキューソース) 切干大根の煮付け 卵入りサラダ	精白米 きび砂糖 三温糖 マヨレ 酢	鶏肉 豚肉 油揚げ 卵	たまねぎ トマトケチャップ 切干大根 にんじん いんげん ブロッコリー	381	13.6	11.2	0.6
20日 (水)	トルコライス グリーンサラダ 野菜スープ	精白米 カレールー スパゲッティ きび砂糖 パン粉 油 ハヤシルー マヨレ	豚肉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ グリーンピース ブロッコリー リーフレタス パプリカ キャベツ	391	10.4	9.9	1.7
<b>長崎県のご当地メニュー「トルコライス」</b>								
21日 (木) 誕生会	ご飯 照り焼きチキン 金平にんじん もやしのおかか和え 青りんごゼリー	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ 青りんごゼリー	鶏肉 油揚げ かつお節	にんじん だいこん いんげん もやし きゅうり	394	15.7	10.0	0.7
22日 (金)	豚丼 キャベツの和え物 オレンジ	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり オレンジ	432	14.4	11.1	0.9
27日 (水)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢	大豆ミート 鶏肉 牛肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ ブロッコリー	311	12.8	7.6	1.7
28日 (木)	中華飯 青のりポテト オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油	豚肉 青のり	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	417	11.6	9.4	1.1
平均					390	13.2	10.5	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。