



メニュー表



2023年10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 (火)	ご飯 メンチカツ ひじきの煮付け 春雨サラダ	精白米 パン粉 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 豚肉 ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草	430	11.3	12.1	0.9
4日 (水)	チャーハン いわし入りハンバーグ 彩りサラダ スープ(玉ねぎ・わかめ) 	精白米 三温糖 ごま油 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	豚肉 いわし わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン ねぎ しょうが トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー	367	14.9	6.1	1.7
いわしの日♪								
5日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 甘芋 もやしのサラダ	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ もやし いんげん	493	15.8	15.5	0.8
6日 (金)	ハヤシライス 大根とほうれん草のサラダ ピーチゼリー	精白米 ハヤシルー ごまドレッシング きび砂糖 ピーチゼリー	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 ほうれん草	545	14.0	14.9	1.6
10日 (火)	ごぼうご飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 チーズ入りサラダ	精白米 三温糖 めんつゆ マヨレ きび砂糖 酢	油揚げ ほっけ 高野豆腐 チーズ	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ いんげん キャベツ ブロッコリー 	365	15.6	6.9	1.3
16日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) カレービーンズ 卵入りサラダ	精白米 片栗粉 カレールー マヨレ アマニ油	鶏肉 豚肉 大豆 卵	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー	435	16.6	13.1	0.6
18日 (水)	麻婆飯 焼きおさつ 白菜のおかか和え 	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 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 はくさい にんじん	452	13.0	8.5	1.3
19日 (木)	大豆ミートのキーマカレー 大根サラダ	精白米 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 大豆ミート 	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 きゅうり	424	11.8	6.3	1.4
23日 (月)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平にんじん 野菜とマカロニのサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 マカロニ マヨレ	鶏肉 油揚げ	しょうが にんじん だいこん キャベツ ほうれん草	438	16.2	12.5	0.7



メニュー表



2023年10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					
25日 (水)	ラーメン 牛肉入りコロッケ 白菜のごま風味サラダ	中華めん ごま油 じゃがいも パン粉 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	ロースハム わかめ 牛肉	ホールコーン ねぎ たまねぎ はくさい にんじん いんげん	376	10.8	12.0	2.2	
26日 (木) 誕生会	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) 青のりポテト キャベツとコーンのサラダ オレンジゼリー	精白米 ハヤシル じゃがいも 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢 オレンジゼリー	鶏肉 豚肉 青のり	たまねぎ キャベツ ホールコーン ほうれん草	436	13.1	11.9	0.6	
30日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え 和風スパゲティ	精白米 片栗粉 油 マヨレ スパゲッティ オリーブオイル	鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん ほうれん草	455	16.2	15.1	0.5	
31日 (火)	ロールパン パンプキンシチュー ごぼうメンチカツ キャベツのサラダ 	パン じゃがいも シチュールー パン粉 油 めんつゆ	鶏肉 スキムミルク 豚肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう キャベツ きゅうり 	400	16.0	14.9	1.5	
ハロウィンメニュー★					平均	432	14.2	11.5	1.2

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。