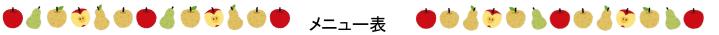


2023年10月

かおり幼稚園

日付	献立名	79 03 7 9 7 1 正图	食材(材料)名		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	(kcal)	(g)	(g)	(g)
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
	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 キャヘ・ッ ブロッコリー	367	14.9	6.1	1.7
	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 キャベッ もやし いんげん	493	15.8	15.5	0.8
(金)	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
	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 マヨトレ きび砂糖 酢	油揚げ ほっけ 高野豆腐 チース [*]	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ いんげん キャベツ プロッコリー	365	15.6	6.9	1.3
	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 マヨト・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 プロッコリー	435	16.6	13.1	0.6
(水)	麻婆飯 焼きおさつ 白菜のおかか和え	精白米 三温糖 片ままか さつまいも 油 砂がかつゆ	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく こう はくさい にんじん	452	13.0	8.5	1.3
(木)		精白米 ルールー 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 片温糖 ごま油 マカロニ マ3ト・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





2023年10月

かおり幼稚園

日付		食材(材料)名			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	(kcal)	(g)	(g)	(g)
(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
誕生会	ハンバーグ(デミトマトソース) 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 ハヤシルー じゃがいも 油 きび砂糖 オリーフ・オイル 酢 オレンシ・セ・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
	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 マヨト・レ スパ・ケッティ オリーフ・オイル	鶏肉 ヘ・ーコン	しょうが にんにく プロッコリー にんじん ほうれん草	455	16.2	15.1	0.5
	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 キャベッ きゅうり	400	16.0	14.9	1.5
				平均	432	14.2	11.5	1.2