

2024年03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 (金)	散らし寿司 ささみフライ 白菜のごま和え すまし汁(花麩・わかめ)	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 パン粉 油 めんつゆ ごま 花麩	卵 でんぷ のり 鶏肉 青のり わかめ	しいたけ にんじん きゅうり はくさい ほうれん草	366	10.3	5.7	1.3
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px;">♪ひなまつりメニュー♪</div> 								
4日 (月)	ご飯 ずき煮 大根サラダ りんご	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 いんげん りんご	427	14.8	11.7	1.0
5日 (火)	ご飯 さばの味噌かけ 南瓜の煮付け 野菜のマヨ和え	精白米 三温糖 マヨレ	さば 味噌	かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり	399	14.2	10.0	0.5
6日 (水)	ラーメン トンカツ 人参と水菜のサラダ	中華めん ごま油 パン粉 油 マヨレ アマニ油	ロースハム わかめ 豚肉 ツナ	ホールコーン ねぎ にんじん 水菜	322	12.9	9.0	2.0
7日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ カレービーンズ もやしのサラダ オレンジ	精白米 片栗粉 油 カレー めんつゆ	鶏肉 大豆 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース もやし きゅうり オレンジ	468	18.4	15.7	0.5
8日 (金)	チャーハン 肉団子(ケチャップ) ブロッコリーサラダ 野菜スープ	精白米 三温糖 ごま油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ホールコーン トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ	425	17.9	11.6	1.7
11日 (月)	ご飯 鶏肉のねぎソース 高野豆腐と野菜の煮物 野菜とマカロニのサラダ	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 マカロニ マヨレ	鶏肉 高野豆腐	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	448	17.6	13.6	0.8
12日 (火)	カレーライス 大根と水菜のサラダ	精白米 じゃがいも カレー ごまドレッシング きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 水菜	436	9.7	9.5	1.2
13日 (水)	ご飯 お星さまハンバーグ(照焼ソース) ブロッコリー添え フライドポテト 野菜スープ 青りんごゼリー	精白米 片栗粉 めんつゆ じゃがいも 油 青りんごゼリー	鶏肉 豚肉	たまねぎ ブロッコリー トマトケチャップ キャベツ にんじん	422	12.1	9.4	1.0
平均					412	14.2	10.6	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。