



2024年05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 (水) | 中華飯 青のりポテト オレンジゼリー | 精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油 オレンジゼリー | 豚肉 青のり | キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ | 430 | 11.3 | 9.5 | 1.1 |
| 2日 (木) | ふりかけご飯(さかな) 鶏肉の唐揚げ 彩りサラダ クリームコンフェ | 精白米 片栗粉 油 めんつゆ クリームコンフェ 上白糖 純ココア | お魚ふりかけ 鶏肉 | しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー | 469 | 16.6 | 15.0 | 0.5 |
|  <p>こどもの日お祝いメニュー♪</p> | | | | | | | | |
| 8日 (水) | ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 野菜のごま和え | 精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油 めんつゆ ごま | 豚肉 | たまねぎ にんじん しょうが だいこん ブロッコリー | 420 | 13.0 | 13.0 | 0.5 |
| 10日 (金) | キーマカレー キャベツときゅうりのサラダ オレンジ | 精白米 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 豚肉 鶏肉 | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ | 433 | 12.2 | 9.8 | 1.4 |
| 13日 (月) | ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 和風スパゲティ しらす入りサラダ | 精白米 きび砂糖 片栗粉 スパゲティ オリーブオイル めんつゆ | 鶏肉 豚肉 ベーコン しらす | たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 キャベツ ブロッコリー | 365 | 13.4 | 9.5 | 0.5 |
| 14日 (火) | ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 アスパラと人参のサラダ 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 アスパラガス | 412 | 13.4 | 12.2 | 0.9 |
| 15日 (水) | 麻婆飯 もやしのおかか和え オレンジ | 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 もやし にんじん きゅうり オレンジ | 367 | 12.6 | 6.3 | 1.3 |
| 17日 (金) | ご飯 ブラウンシチュー メンチカツ コールスローサラダ | 精白米 じゃがいも シチュールー パン粉 マヨレ きび砂糖 酢 | 豚肉 スキムミルク 鶏肉 | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり | 479 | 14.0 | 17.6 | 1.4 |
| 20日 (月) | ご飯 回鍋肉 春雨サラダ | 精白米 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 | 豚肉 味噌 | にんじん キャベツ きゅうり | 405 | 13.9 | 13.3 | 0.5 |



2024年05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 | | | | |
| 21日 (火) | 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 マヨドレ | さば 油揚げ 味噌  | 切干大根 にんじん きゅうり | 320 | 12.8 | 9.8 | 0.7 |
| 22日 (水) | 焼きそば 野菜とツナのサラダ ピーチゼリー | 中華めん 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖 ピーチゼリー | 豚肉 ツナ | キャベツ にんじん ブロッコリー | 312 | 11.5 | 9.1 | 0.9 |
| 23日 (木) 誕生会 | ご飯 照り焼きチキン 人参しりしり キャベツとコーンのサラダ オレンジ | 精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 オリーブオイル 酢 | 鶏肉 ツナ | にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり オレンジ | 386 | 15.4 | 10.5 | 0.8 |
| 24日 (金) | ひじきご飯 牛肉入りコロッケ 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーとハムのサラダ | 精白米 三温糖 めんつゆ じゃがいも パン粉 マヨドレ | ひじき 鶏肉 油揚げ 牛肉 高野豆腐 ロースハム | にんじん たまねぎ しいたけ いんげん ブロッコリー | 433 | 12.8 | 14.1 | 1.1 |
| 27日 (月) | ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) パンプキンマッシュ キャベツのサラダ | 精白米 きび砂糖 めんつゆ | 鶏肉 豚肉 | たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり | 374 | 12.4 | 8.6 | 0.5 |
| 28日 (火) | ご飯 白身魚フライ 大豆のチリコンカン もやしのサラダ | 精白米 パン粉 油 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢 | たら 大豆 豚肉 鶏肉 | たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが グリーンピース もやし にんじん ほうれん草 | 376 | 13.7 | 10.4 | 0.5 |
| 29日 (水) | 豚丼 きゅうりのおかか和え マスカットゼリー | 精白米 三温糖 めんつゆ マスカットゼリー | 豚肉 かつお節 | しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり | 441 | 14.0 | 11.0 | 0.8 |
| 30日 (木) | ご飯 鶏肉の香味揚げ 厚揚げの煮物 野菜のごま風味サラダ | 精白米 片栗粉 油 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖 | 鶏肉 青のり 厚揚げ | しょうが にんにく いんげん だいこん にんじん ブロッコリー | 437 | 17.3 | 17.6 | 0.5 |
| 31日 (金) | カレーライス チーズ入りサラダ オレンジ  | 精白米 じゃがいも カレールー マヨドレ | 豚肉 チーズ | たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ | 435 | 10.0 | 10.8 | 1.3 |
| 平均 | | | | | 405 | 13.3 | 11.5 | 0.8 |

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。