



メニュー表



2025年06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				
2日 (月)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 春雨の和え物	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 アマニ油	赤魚 味噌 高野豆腐	にんじん たまねぎ いんげん ホールコーン ほうれん草	308	13.6	3.8	0.8
3日 (火)	ご飯 すき煮 甘芋 野菜のナムル	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 めんつゆ ごま油	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	446	14.7	13.8	0.8
4日 (水)	ビビンバ丼 スティックきゅうり わかめスープ	精白米 三温糖 めんつゆ マヨネーズ ごま油	鶏肉 豚肉 味噌 卵 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	398	14.4	8.9	1.1
よくかんでたべよう♪かみかみメニュー 								
6日 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き(のり風味) 金平にんじん 二色サラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 酢	鶏肉 のり 油揚げ	にんじん だいこん ブロッコリー パプリカ	378	16.2	10.6	0.8
9日 (月)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ オレンジ 	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ	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 キャベツ オレンジ	315	12.1	7.6	1.7
10日 (火)	ハヤシライス 彩りサラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ めんつゆ	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ	464	12.4	11.7	1.6
12日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮付け 野菜のごま風味サラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 めんつゆ ごま油	鶏肉 ひじき	しょうが にんじん キャベツ	363	15.2	9.8	0.7
13日 (金)	麻婆飯 人参のおかか和え 青りんごゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ 青りんごゼリー	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり	385	12.1	6.3	1.3
16日 (月)	ピラフ 照り焼き肉団子 コールスローサラダ わかめスープ	精白米 カレーウ 片栗粉 マヨネーズ きび砂糖 酢	鶏肉 豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ キャベツ きゅうり	343	11.2	8.3	1.1
17日 (火)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き マカロニソテー 野菜のごま和え	精白米 きび砂糖 マカロニ 油 めんつゆ ごま油	鶏肉 青のり	トマトケチャップ だいこん にんじん ブロッコリー	354	14.8	9.4	0.7

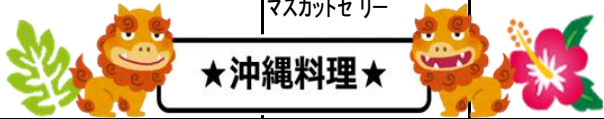


メニュー表



2025年06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				
18日 (水)	タコライス 野菜スープ マスカットゼリー 	精白米 きび砂糖 片栗粉 マスカットゼリー	鶏肉 豚肉 チーズ	トマトケチャップ トマト レタス もやし えのきたけ	409	14.7	8.4	0.9
19日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの煮物 もやしの和え物	精白米 三温糖 めんつゆ	さば 厚揚げ	いんげん もやし にんじん	332	15.6	10.6	0.6
20日 (金)	たぬきうどん 牛肉入りコロッケ キャベツのサラダ	うどん 天かす めんつゆ じゃがいも パン粉 マヨネーズ アミノ油	かまぼこ わかめ 牛肉	ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん	310	7.3	9.1	2.0
23日 (月)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参しりしり 野菜のおかか和え	精白米 三温糖 ごま油 めんつゆ	鶏肉 味噌 卵 かつお節	にんじん キャベツ ブロッコリー	352	15.9	9.8	0.7
24日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) マカロニサラダ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	373	12.3	10.9	0.8
25日 (水)	キーマカレー もやしのごま風味サラダ バナナ 	精白米 カレーウ ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん もやし バナナ	443	12.4	10.2	1.3
26日 (木)	ご飯 白身魚フライ 大豆のチリコンカン 春雨サラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	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 にんじん きゅうり	389	13.0	10.1	0.5
27日 (金)	ご飯 肉じゃが 野菜入り玉子焼き オレンジ	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 油	豚肉 卵	たまねぎ にんじん ほうれん草 オレンジ	392	13.6	11.4	0.7
30日 (月)	ご飯 メンチカツ ジャーマンポテト 野菜のごま風味サラダ	精白米 パン粉 じゃがいも 油 めんつゆ ごま	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	389	10.7	12.2	0.7
平均					375	13.2	9.6	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。