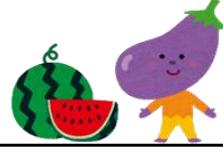
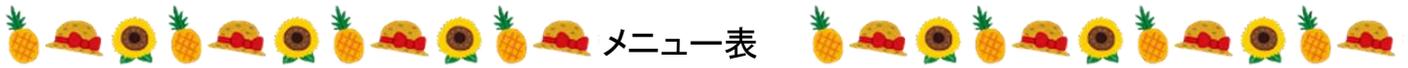


メニュー表

2025年07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 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き キャベツ添え カレービーンズ	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ カレールウ	鶏肉 大豆 豚肉	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	391	17.4	11.5	0.7
2日 (水)	わかめご飯 豚肉のバーベキューソース炒め きゅうりのおかか和え 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ	わかめ 豚肉 かつお節 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり なす	437	15.5	12.7	1.6
3日 (木)	ご飯 お星さまハンバーグ(照焼ソース) 青のりポテト 春雨の五色(ごしき)和え 	精白米 片栗粉 じゃがいも 油 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 豚肉 青のり わかめ 卵	たまねぎ にんじん きゅうり	378	10.8	9.5	0.5
♪たなばたメニュー 								
4日 (金)	冷やしきつねうどん ささみフライ 野菜とツナのサラダ 	うどん めんつゆ パン粉 油 マヨネーズ アマニ油	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 青のり ツナ	キャベツ ブロッコリー ホールコーン	309	10.0	8.8	1.8
7日 (月)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン 二色サラダ	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 めんつゆ	赤魚 豚肉	キャベツ にんじん ブロッコリー パプリカ	311	14.6	4.9	0.6
8日 (火)	ご飯 焼肉風炒め パンプキンサラダ わかめスープ	精白米 三温糖 マヨネーズ ごま油	豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ きゅうり	424	14.9	14.8	1.1
9日 (水)	麻婆なす丼 ブロッコリーサラダ 季節の果物【すいか】 	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豚肉 味噌	なす にんじん しょうが にんにく ブロッコリー すいか	348	9.8	5.0	0.8
♪旬の食材「なす」メニュー								
10日 (木)	ご飯 チキンカツ マカロニソテー 野菜の金平	精白米 パン粉 マカロニ 油 三温糖 ごま	鶏肉 青のり	にんじん ごぼう いんげん	380	11.5	10.6	0.6
11日 (金)	カレーライス キャベツとトマトのサラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ めんつゆ オレンジゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	436	9.8	8.5	1.2
14日 (月)	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖	鶏肉 豚肉 高野豆腐 わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん えのきたけ	370	13.3	8.3	1.4



2025年07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				
15日 (火)	冷やしラーメン 甘芋 野菜のマヨ和え 	中華めん きび砂糖 ごま油 さつまいも 油 マヨレ アマニ油	ロースハム わかめ	ホールコーン にんにく キャベツ にんじん きゅうり	315	9.4	6.5	1.4
16日 (水)	ご飯 照り焼きチキン ラタトゥイユ 青りんごゼリー	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 油 青りんごゼリー	鶏肉 豚肉 	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく なす ピーマン	401	15.6	11.4	0.5
17日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 もやしの信田和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 パン粉 油 めんつゆ	たら 鶏肉 油揚げ 味噌	もやし きゅうり たまねぎ にんじん	366	13.6	8.9	1.1
平均					374	12.7	9.3	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。