



メニュー表



2024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				
3日 (月)	ご飯 焼肉風炒め 青のりポテト きゅうりのナムル	精白米 三温糖 じゃがいも 油 めんつゆ ごま ごま油	豚肉 味噌 青のり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	419	14.7	14.9	0.6
6月4日～10日は歯と口の健康週間 よく噛んで食べましょう♪ 								
4日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう 野菜のおかか和え 	精白米 三温糖 ごま めんつゆ	鶏肉 味噌 かつお節	ごぼう にんじん だいこん ブロッコリー	347	15.1	9.4	0.6
6日 (木)	ご飯 メンチカツ 切干大根の煮付け 野菜とハムのサラダ	精白米 パン粉 三温糖 マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 豚肉 油揚げ ロースハム	たまねぎ 切干大根 にんじん いんげん キャベツ ブロッコリー	399	11.0	13.8	0.7
7日 (金)	大豆ミートのスパゲティ 小魚と野菜のかかみサラダ  青りんごゼリー 	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 オリーブオイル 酢 青りんごゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉 かたくちいわし	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ	319	12.0	5.8	1.8
11日 (火)	ご飯 鶏肉のねぎソース ひじきの煮付け 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 アマニ油	鶏肉 ひじき	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ いんげん	396	15.7	12.7	0.7
12日 (水)	中華飯 甘芋 オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい オレンジ	443	11.3	9.7	1.2
13日 (木) 誕生会	ビーフカレー キャベツのサラダ マスケットゼリー	精白米 じゃがいも カール きび砂糖 オリーブオイル 酢 マスケットゼリー	牛肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	432	9.6	8.5	1.3
14日 (金)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 人参しりしり きゅうりのハリハリサラダ	精白米 片栗粉 三温糖 ごま油 めんつゆ ごま	鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり 切干大根	355	12.4	9.4	0.7
17日 (月)	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ジャーマンポテト 彩りサラダ	精白米 きび砂糖 じゃがいも 油 オリーブオイル 酢	鶏肉 ベーコン	トマトケチャップ たまねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ	375	15.5	10.7	0.8
18日 (火)	ご飯 さばの味噌かけ 野菜と鶏レバーの炒め物 春雨サラダ	精白米 三温糖 油 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢 ごま油 ごま	さば 味噌 鶏肉	にんじん もやし ニラ ホールコーン きゅうり	356	14.5	8.8	0.5



メニュー表



2024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				
19日 (水)	ご飯 すき煮 きゅうりのおかか和え ピーチゼリー	精白米 三温糖 めんつゆ ピーチゼリー	豚肉 豆腐 かつお節	たまねぎ にんじん きゅうり	399	14.3	11.6	1.0
20日 (木)	タコライス 豆腐と野菜のスープ オレンジ	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 豚肉 チーズ 豆腐	トマトケチャップ トマト レタス たまねぎ にんじん オレンジ	401	15.0	8.8	0.9
 <p>★沖縄料理★</p>								
21日 (金)	たぬきうどん 牛肉入りコロッケ キャベツとツナのサラダ	うどん 天かす めんつゆ じゃがいも パン粉 マヨレ アマニ油	かまぼこ わかめ 牛肉 ツナ	ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	323	7.9	10.2	1.9
24日 (月)	やきとり丼 きゅうりの味噌マヨ和え すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 マヨレ	鶏肉 卵 のり 味噌	しょうが きゅうり たまねぎ ほうれん草	461	17.3	12.3	1.5
25日 (火)	ご飯 白身魚フライ 金平にんじん キャベツとコーンのサラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ	たら 油揚げ	にんじん だいこん キャベツ ホールコーン	350	10.9	8.6	0.6
26日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 厚揚げとほうれん草の煮物 ポテトサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨレ アマニ油	豚肉 厚揚げ ロースハム	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 きゅうり	436	16.3	16.9	0.5
27日 (木)	ご飯 チーズハンバーグ カレービーンズ 野菜のごま風味サラダ	精白米 きび砂糖 カレー ごまドレッシング	鶏肉 豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ トマトケチャップ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	424	17.3	14.5	0.8
28日 (金)	菜めしご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ 二色サラダ	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖 めんつゆ	鶏肉	菜飯の素 しょうが にんにく たまねぎ トマトケチャップ プロコリー パプリカ	460	17.0	13.6	1.0
平均					394	13.7	11.1	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。
オリーブオイルにつきましては、商品確保が困難な可能性がある為、キャノーラ油に変更になる場合がございます。