



メニュー表



2024年09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 (火)	大豆ミートのキーマカレー コールスローサラダ マスカットゼリー 	精白米 カレールー マヨドレ きび砂糖 酢 マスカットゼリー	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	440	11.5	7.6	1.3
4日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 和風スパゲティ グリーンサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 スパゲッティ 油 マヨドレ	鶏肉 ベーコン	しょうが にんじん ほうれん草 しいたけ リーフレタス きゅうり パプリカ	385	15.3	10.9	0.7
5日 (木)	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきの煮付け もやしの信田和え	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ	たまねぎ トマトケチャップ ピーマン にんじん グリーンピース もやし きゅうり	355	12.0	7.8	0.6
6日 (金)	ご飯 すき煮 ブロッコリーサラダ 季節の果物【梨】	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん ブロッコリー 梨	387	15.1	11.7	0.7
9日 (月)	ご飯 回鍋肉 甘芋 中華スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 きび砂糖 ごま油	豚肉 味噌	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草	459	14.7	15.3	1.0
10日 (火)	冷やし担々うどん 牛肉入りコロッケ 野菜とツナのサラダ 	うどん 天かす めんつゆ じゃがいも パン粉 ごまドレッシング きび砂糖 アミノ油	かまぼこ わかめ 牛肉 ツナ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー	313	8.1	9.2	1.7
11日 (水)	麻婆飯 もやしのおかか和え バナナ	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 いんげん バナナ	383	12.9	6.4	1.3
13日 (金)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ラタトゥイユ チーズ入りサラダ	精白米 片栗粉 三温糖 油 マヨドレ きび砂糖 酢	鶏肉 豚肉 チーズ 	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 キャベツ にんじん きゅうり	397	14.0	13.2	0.5
17日 (火)	かしわ飯 さばの塩焼き 厚揚げの煮物 彩りサラダ 	精白米 三温糖 めんつゆ きび砂糖 油 酢	鶏肉 さば 厚揚げ 	ごぼう にんじん いんげん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	407	20.5	14.4	1.0

福岡県の郷土料理「かしわ飯」



メニュー表



2024年09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) 誕生会	ご飯 鶏肉の唐揚げ 金平にんじん 野菜とマカロニのサラダ ピーチゼリー	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油 マカロニ マヨレ ピーチゼリー	鶏肉 油揚げ	しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ ホールコーン	463	15.5	16.6	0.6
20日 (金)	ビビンバ丼 スープ(えのき・ほうれん草) オレンジ	精白米 三温糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉 味噌 卵	たまねぎ にんじん もやし きゅうり えのきたけ ほうれん草 オレンジ	399	14.9	7.9	1.0
24日 (火)	ご飯 チーズハンバーグ 青のりポテト キャロットサラダ	精白米 きび砂糖 じゃがいも 油 ごまドレッシング	鶏肉 豚肉 チーズ 青のり ロースハム	たまねぎ トマトチャップ にんじん いんげん	408	14.2	13.6	0.6
25日 (水)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 しらす入りサラダ	精白米 三温糖 めんつゆ	鶏肉 味噌 高野豆腐 しらす	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	369	16.9	10.7	0.8
26日 (木)	焼きそば 二色サラダ 青りんごゼリー	中華めん 三温糖 マヨレ 青りんごゼリー	豚肉	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	338	11.8	9.4	1.0
30日 (月)	カレーライス キャベツのサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも カレールー めんつゆ	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん オレンジ	415	9.7	8.5	1.2
平均					394	13.8	10.8	0.9

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。