



# メニュー表



2024年10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 (水)	ご飯 メンチカツ 人参しりしり 彩りサラダ	精白米 パン粉 三温糖 ごま油 きび砂糖 油 酢	鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ	420	11.5	12.5	1.0
3日 (木)	ご飯 肉じゃが 野菜入り玉子焼き もやしの信田和え	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 油 めんつゆ	豚肉 卵 油揚げ	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 もやし きゅうり	433	15.4	12.2	0.8
4日 (金)	ピラフ 照り焼き肉団子 野菜のごま風味サラダ スープ(玉ねぎ・人参)	精白米 カールウ 片栗粉 ごまドレッシング きび砂糖	鶏肉 豚肉	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 パプリカ	380	12.1	7.9	1.1
11日 (金)	ご飯 白身魚フライ 大豆のチリコンカン ブロッコリーサラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 きび砂糖 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 ブロッコリー ホールコーン	414	14.9	10.6	0.5
15日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 南瓜の煮付け 野菜のごま和え	精白米 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 青のり	しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ にんじん ブロッコリー	457	16.2	13.6	0.6
16日 (水)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) 和風スパゲティ 野菜スープ	精白米 ハヤシルウ スパゲティ 油	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ	407	13.8	10.6	1.1
18日 (金)	ごぼうご飯 めばるの白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 めんつゆ	油揚げ めばる 味噌 高野豆腐 卵	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ 	351	15.7	4.7	1.6
21日 (月)	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ スープ(えのき・わかめ)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり えのきたけ	448	15.2	13.1	1.3
22日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き カレービーンズ コールスローサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 カールウ マヨレ 酢	鶏肉 大豆 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり パプリカ	446	18.2	13.4	0.7



# メニュー表



2024年10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					
23日 (水)	そばろ丼 もやしのサラダ 味噌汁(油揚げ・白菜)	精白米 きび砂糖 三温糖 めんつゆ ごま油 酢	卵 鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり はくさい	458	19.6	12.1	1.6	
24日 (木) 誕生会	大豆ミートのスパゲティ 野菜とツナのサラダ りんご 	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ アマニ油	大豆ミート 鶏肉 牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー りんご	327	12.4	8.4	1.7	
25日 (金)	ご飯 チキンカツ 金平にんじん 白菜の和え物	精白米 パン粉 三温糖 ごま油 めんつゆ	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん はくさい ホールコーン いんげん	411	12.5	11.3	0.8	
28日 (月)	ご飯 さばの味噌かけ ビーフン 野菜の醤油マヨ和え	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 マヨレ	さば 味噌 豚肉	キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー	410	15.8	12.2	0.5	
29日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) フライドポテト 白菜とほうれん草のサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 めんつゆ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ はくさい にんじん ほうれん草	393	12.6	10.4	0.3	
30日 (水)	カレーライス キャベツのサラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ きび砂糖 油 酢 オレンジゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	455	10.0	9.1	1.3	
31日 (木)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え パンプキングラタン 野菜スープ 	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ マカロニ シチュールウ	鶏肉 豚肉 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん 	433	17.1	10.9	1.2	
<b>ハロウィンメニュー★</b>					平均	415	14.5	10.8	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。