



メニュー表



2024年11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				
6日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け 人参しりしり ブロッコリーサラダ	精白米 三温糖 ごま油 マヨレ きび砂糖 酢	赤魚 卵	にんじん ブロッコリー ホールコーン	327	13.2	4.3	0.7
8日 (金)	ほうとう ささみフライ 彩りサラダ  	きしめん 三温糖 めんつゆ パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉 青のり	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ キャベツ パプリカ	352	13.5	12.5	1.8
 <b>山梨県の郷土料理「ほうとう」</b>								
11日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) パンプキンマッシュ 野菜のごま風味サラダ	精白米 片栗粉 きび砂糖 めんつゆ ごま	鶏肉 豚肉	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	408	13.8	8.8	0.4
12日 (火)	ご飯 豚肉のハーベキューソース炒め 野菜入り玉子焼き スープ(キャベツ・人参)	精白米 三温糖 きび砂糖 油	豚肉 卵	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 キャベツ	477	17.2	16.1	1.1
13日 (水)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 水菜とベーコンのスパゲティ 白菜の和え物	精白米 スパゲティ 油 めんつゆ	鶏肉 味噌 ベーコン	水菜 にんにく はくさい にんじん きゅうり	404	16.3	10.4	0.7
14日 (木) 誕生会	カレーピラフ 牛肉入りコロッケ キャベツのサラダ りんご	精白米 カールウ じゃがいも パン粉 マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	鶏肉 牛肉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ りんご	383	8.8	8.3	0.7
15日 (金)	中華飯 焼きおさつ マスカットゼリー  	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 マスカットゼリー	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	483	11.4	9.8	1.1
18日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 厚揚げの煮物 春雨サラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 厚揚げ	しょうが にんにく いんげん にんじん きゅうり	480	17.6	16.9	0.6
19日 (火)	ラーメン 照り焼き肉団子 チーズ入りサラダ  	中華めん ごま油 片栗粉 マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	ロースハム わかめ 鶏肉 豚肉 チーズ	ホールコーン ねぎ たまねぎ キャベツ ブロッコリー	325	13.6	9.6	2.0



# メニュー表



2024年11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				
20日 (水)	ご飯 回鍋肉 青のりポテト 中華スープ(もやし・小松菜)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油	豚肉 味噌 青のり	にんじん キャベツ もやし 小松菜	460	15.4	15.2	0.8
21日 (木)	ご飯 メンチカツ ひじきの煮付け 野菜の醤油マヨ和え	精白米 パン粉 三温糖 マヨレ	鶏肉 豚肉 ひじき	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	424	11.3	13.5	0.8
22日 (金)	さつま芋ご飯 さばの塩焼き 金平ごぼう きのこ野菜の味噌汁 	精白米 さつまいも 三温糖 ごま 	さば 油揚げ 味噌	ごぼう にんじん はくさい えのきたけ	379	14.5	8.5	1.2
25日 (月)	麻婆飯 キャロットサラダ りんご	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨレ	豆腐 豚肉 味噌 ツナ	たまねぎ しょうが にんにく ニラ にんじん いんげん りんご	407	12.6	8.3	1.3
26日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ジャーマンポテト キャベツ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 ベーコン	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん ほうれん草	392	13.2	9.7	0.4
27日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 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	鶏肉 味噌 豚肉	キャベツ にんじん ブロッコリー	424	18.7	12.4	0.7
28日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 パン粉 油 マカロニ マヨレ	たら 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん もやし	439	14.9	11.8	1.1
29日 (金)	キーマカレー 白菜のサラダ オレンジゼリー	精白米 カールウ めんつゆ オレンジゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり	458	12.2	9.3	1.3
平均					413	14.0	10.9	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。