



メニュー表



2025年01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				
9日 (木)	ご飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 紅白なます すまし汁(花麩・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 酢 上白糖 ごま 花麩	ぶり 鶏肉 わかめ	れんこん にんじん しいたけ いんげん だいこん	426	18.9	12.0	0.8
 新年お祝いメニュー♪								
10日 (金)	カレーライス 野菜のごま風味サラダ ピーチゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ ごまドレッシング きび砂糖 アミノ油 ピーチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	465	10.2	10.0	1.2
14日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 青のりポテト ブロッコリーサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 青のり	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	396	13.4	10.5	0.3
15日 (水)	ご飯 白身魚フライ カレービーンズ 野菜とマカロニのサラダ	精白米 パン粉 油 カレールウ マカロニ マヨレ	たら 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	441	14.2	12.4	0.5
20日 (月)	麻婆飯 二色サラダ プチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ ゼリー	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく ニラ ブロッコリー ホールコーン	396	13.4	6.5	1.3
21日 (火)	ひじきご飯 牛肉入りコロッケ 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのサラダ	精白米 三温糖 めんつゆ じゃがいも パン粉 きび砂糖 油 酢	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛肉 高野豆腐	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり パプリカ	453	12.6	12.6	1.3
22日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平ごぼう のっぺい汁	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま さといも	鶏肉 豆腐	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ	414	15.6	9.6	1.0
からだぽかぽかメニュー♪								
23日 (木)	大豆ミートのキーマカレー 白菜とほうれん草のサラダ マスカットゼリー	精白米 カレールウ めんつゆ マスカットゼリー	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草	438	11.8	5.8	1.3
								
24日 (金)	ご飯 赤魚の黄金焼き 鶏レバーの甘辛煮 野菜のごま和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 マヨレ きび砂糖 めんつゆ ごま	赤魚 鶏肉 味噌	トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ	333	15.3	4.6	1.0



メニュー表



2025年01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				
27日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 和風スパゲティ 彩りサラダ	精白米 片栗粉 スパゲティ 油 きび砂糖 酢	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 はくさい ブロッコリー パプリカ	411	14.0	10.1	0.8
28日 (火)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 人参しりしり 野菜のおかか和え	精白米 三温糖 ごま油 めんつゆ	鶏肉 味噌 卵 かつお節	にんじん キャベツ きゅうり	389	16.0	9.8	0.7
29日 (水)	ご飯 豚肉のハーベキューソース炒め 野菜入り玉子焼き 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 三温糖 きび砂糖 油	豚肉 卵 油揚げ 味噌	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	492	18.4	17.2	1.3
30日 (木)	きつねうどん メンチカツ キャベツとツナのサラダ	うどん めんつゆ パン粉 マヨレ アマニ油	油揚げ かまぼこ 鶏肉 豚肉 ツナ	ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん	316	10.2	10.2	2.1
平均					413	14.1	10.1	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。