



# メニュー表



2025年03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)	散らし寿司 トンカツ キャベツ添え すまし汁(花麩・わかめ)  	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 パン粉 油 めんつゆ 花麩	卵 でんぶ のり 豚肉 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり キャベツ  	371	11.7	5.9	1.3
<b>♪ひなまつりメニュー♪</b>								
4日 (火)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 めんつゆ	赤魚 豚肉	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	347	15.3	5.0	0.6
5日 (水)	ご飯 鶏肉のねぎソース 南瓜の煮付け 白菜の和え物	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 めんつゆ	鶏肉	にんにく しょうが ねぎ かぼちゃ はくさい にんじん	413	15.8	9.8	0.7
6日 (木) 誕生会	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも カレールウ マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ	451	9.9	10.5	1.2
7日 (金)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 野菜とマカロニのサラダ マスケットゼリー	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ マスケットゼリー	豚肉	しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん	464	14.1	13.3	0.7
10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
11日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 大豆のチリコンカン キャベツのごま風味サラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 大豆 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリーンピース キャベツ にんじん	463	18.4	15.9	0.4
12日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ 野菜と鶏レバーの炒め物 白菜の信田和え	精白米 三温糖 油 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	さば 味噌 鶏肉 油揚げ	にんじん もやし ニラ はくさい	370	15.4	8.9	0.4
13日 (木)	ラーメン ささみフライ チーズ入りサラダ  	中華めん ごま油 パン粉 油 マヨレ アマニ油	ロースハム わかめ 鶏肉 青のり チーズ	ホールコーン ねぎ キャベツ にんじん	328	11.8	9.8	2.2
14日 (金)	ご飯 肉団子(カレーソース) ブロッコリー添え ポテトグラタン 野菜スープ オレンジ  	精白米 カレールウ めんつゆ じゃがいも マカロニ シチュールウ 片栗粉	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん オレンジ	409	12.9	8.9	1.1
平均					402	13.7	9.6	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。