

メニュー表

2020年09月

柴又帝釈天附属ルンビニー幼稚園

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 照り焼き肉団子 ペンネトマトソース 大根と青菜のサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ペンネ きび砂糖 オリーブオイル 酢	肉団子 ツナ	たまねぎ トマトケチャップ だいこん にんじん ほうれん草 切干大根	374	12.8	8.1	0.5
3日 (木)	冷やしうどん とり天 キャベツのサラダ	うどん めんつゆ マヨレ	かまぼこ 卵 わかめ 鶏天	にんじん キャベツ きゅうり	316	12.7	6.5	1.8
4日 (金)	ご飯 とんかつ じゃが芋のトマトソース 二色サラダ	精白米 キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	とんかつ 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	398	13.7	10.5	0.7
9日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ アマニ油	さば 味噌 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	375	16.0	10.0	0.7
10日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 大根の和え物	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 さつまいも めんつゆ	豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが だいこん 切干大根	426	13.4	14.1	0.7
11日 (金)	ハヤシライス ポークウインナー 季節の果物【梨】	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー	豚肉 スキムミルク ポークウインナー	たまねぎ にんじん 梨	532	14.6	19.5	1.7
16日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーとコーンのサラダ ひじきの煮付け プチゼリー	精白米 三温糖 マヨレ キャノーラ油 プチゼリー	鶏肉 味噌 ひじき 鶏肉	ブロッコリー ホールコーン にんじん	369	15.5	11.1	0.6
17日 (木)	ご飯 白身魚フライ 金平にんじん キャベツときのこのサラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま きび砂糖 オリーブオイル 酢	白身魚フライ 油揚げ	にんじん だいこん ピーマン キャベツ しめじ ホールコーン	315	11.0	6.5	0.7
18日 (金)	ミートスパゲティ スペイン風オムレツ コールスローサラダ	スパゲティ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢	豚肉 ミートソース 卵	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	370	13.5	10.5	1.8
23日 (水)	カレーライス お魚ソーセージフライ 大根と枝豆のサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ	豚肉 お魚ソーセージフライ 枝豆	たまねぎ にんじん トマトケチャップ だいこん 切干大根	482	12.9	12.1	1.4
24日 (木)	ご飯 鶏肉の香味揚げ きのこの和風スパゲティ ブロッコリーのごま風味サラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 スパゲティ ごまドレッシング	鶏肉 青のり	しょうが しめじ にんじん ほうれん草 しいたけ ブロッコリー ホールコーン	418	15.4	14.5	0.7

メニュー表

2020年09月

柴又帝釈天附属ルンビニー幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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	(kcal)	(g)	(g)	(g)
25日 (金)	ご飯 鮭の西京焼き 肉ごぼう炒め キャベツのマヨ和え	精白米 三温糖 ごま油 マヨレ	さけ 味噌 豚肉	ごぼう にんじん ニラ キャベツ いんげん	375	16.2	11.5	0.5
30日 (水)	ふりかけご飯(さかな) 肉じゃが 厚焼き玉子 オクラとキャベツのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	お魚ふりかけ 豚肉 卵	たまねぎ にんじん キャベツ オクラ	415	13.5	11.6	1.0
平均					397	13.9	11.2	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。