



メニュー表



2020年10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 (金)	鮭とたまごの混ぜご飯 ごぼうメンチカツ 大根とほうれん草の和え物 きのこのすまし汁	精白米 キャノーラ油 めんつゆ	卵 さけフレーク ごぼうメンチカツ 油揚げ	だいこん にんじん ほうれん草 切干大根 えのきたけ ねぎ しいたけ	343	10.0	7.4	1.0
7日 (水)	ご飯 白身魚フライ おさつスティック きのこもやしのサラダ	精白米 キャノーラ油 さつまいも きび砂糖 めんつゆ	白身魚フライ 枝豆	もやし しめじ にんじん	375	11.7	7.8	0.4
8日 (木)	ご飯 鶏肉の西京焼き 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま油 マカロニ マヨレ アマニ油	鶏肉 味噌 ツナ 卵	にんじん キャベツ きゅうり	397	16.0	12.3	0.5
9日 (金)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) 蒸しかぼちゃ コールスローサラダ	精白米 ハヤシルー きび砂糖 マヨレ 酢 アマニ油	ハンバーグ	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり	371	11.4	8.7	0.5
14日 (水)	ご飯 豚肉ときのこの生姜炒め パンプキンオムレツ 二色サラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 マヨレ	豚肉 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが ブロッコリー パプリカ	398	15.3	15.1	0.6
15日 (木)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き きのこの和風スパゲティ キャベツとコーンのサラダ	精白米 きび砂糖 スパゲティ オリーブオイル 酢	鶏肉 ツナ	トマトケチャップ にんじん しめじ ほうれん草 しいたけ キャベツ ホールコーン きゅうり	395	15.7	10.9	1.3
16日 (金)	ご飯 赤魚の塩焼き 肉じゃが きのこ大根の和え物	精白米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖 めんつゆ	赤魚 豚肉	たまねぎ にんじん だいこん しめじ いんげん 切干大根	332	17.2	6.2	0.7
21日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ジャーマンポテト 白菜といんげんのサラダ プチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも キャノーラ油 きび砂糖 オリーブオイル 酢 プチゼリー	豆腐ハンバーグ ロースハム	たまねぎ はくさい にんじん いんげん	329	10.4	4.6	0.7
22日 (木)	きのこ御飯 鶏肉の香味揚げ ブロッコリーサラダ 味噌汁(里芋・ごぼう・人参) オレンジ	精白米 三温糖 めんつゆ 片栗粉 キャノーラ油 マヨレ さといも	鶏肉 青のり 味噌 	しめじ まいたけ にんじん しょうが ブロッコリー ホールコーン ごぼう オレンジ	403	16.1	11.8	1.2

♪ 秋の味覚メニュー ♪



メニュー表



2020年10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				
23日 (金)	きつねうどん ポークウインナー キャベツとツナのサラダ	うどん めんつゆ マヨネーズ きび砂糖 酢 アマニ油	油揚げ わかめ ポークウインナー ツナ	にんじん キャベツ いんげん	309	9.3	9.8	2.0
28日 (水)	焼鳥丼 甘芋 にんじんのおかか和え	精白米 三温糖 さつまいも キャノーラ油 きび砂糖 めんつゆ	鶏肉 卵 のり かつお節	しょうが にんじん いんげん	511	18.6	13.7	1.3
29日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き 高野豆腐と野菜の煮物 白菜の和え物	精白米 三温糖 ごまドレッシング	さけ 味噌 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ほうれん草	376	17.4	11.2	0.7
30日 (金)	カレーライス チキンナゲット キャベツのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 チキンナゲット 枝豆	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ パプリカ	513	16.5	14.7	1.6
平均					388	14.2	10.3	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。