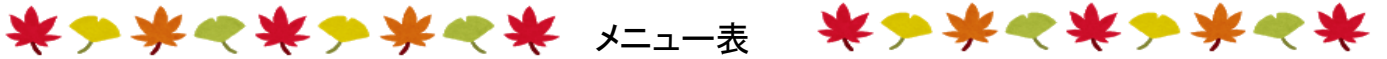


メニュー表

2020年11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				
4日 (水)	ご飯 肉じゃが 蒸しシュウマイ 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	豚肉 しゅうまい	たまねぎ にんじん だいこん しめじ いんげん 切干大根	391	12.4	10.0	0.8
5日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン 卵入りサラダ	精白米 きび砂糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油 マヨレ アマニ油	赤魚 豚肉 卵	キャベツ にんじん しいたけ ブロッコリー	354	17.8	7.2	0.9
6日 (金)	ラーメン 鶏肉の唐揚げ りんご	中華めん ごま油 片栗粉 キャノーラ油	ロースハム わかめ 鶏肉	ホールコーン ねぎ しょうが りんご	368	15.6	12.1	2.0
12日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め 蒸しかぼちゃ キャベツのごま風味サラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 ごまドレッシング	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ キャベツ ホールコーン いんげん	425	14.2	14.3	0.5
13日 (金)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 マカロニ マヨレ アマニ油	豆腐ハンバーグ ツナ 卵	にんじん キャベツ きゅうり	346	11.5	6.8	0.8
18日 (水)	ふりかけご飯(さかな) 鶏肉の照り焼き カレービーンズ チーズ入りサラダ プチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 カレールー マヨレ きび砂糖 酢 プチゼリー	お魚ふりかけ 鶏肉 大豆 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー	443	18.5	13.6	0.8
19日 (木)	ご飯 白身魚フライ じゃが芋のトマトソース 大根とほうれん草のサラダ	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	白身魚フライ 豚肉 鶏肉 ロースハム	たまねぎ トマトソース 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	337	12.1	6.3	0.6
20日 (金)	カレーライス きのこもやしの和え物 小魚	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ	豚肉 小魚	たまねぎ にんじん もやし しめじ 水菜	450	14.0	11.5	1.3
25日 (水)	ご飯 鮭の西京焼き 金平れんこん ブロッコリーのごま和え 里芋ときのこの味噌汁	精白米 三温糖 キャノーラ油 めんつゆ ごま さといも	さけ 味噌 豚肉	れんこん にんじん ブロッコリー だいこん しめじ	372	17.4	9.0	1.1



メニュー表

2020年11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				
26日 (木)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ひじきの煮付け 大根サラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 ごまドレッシング	鶏肉 青のり ひじき	しょうが にんじん だいこん ホールコーン 水菜 切干大根	408	14.5	15.4	0.7
27日 (金)	ご飯 メンチカツ 大豆のチリコンカン パンプキンサラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 マヨレ アマニ油	メンチカツ 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが グリーンピース かぼちゃ きゅうり	463	12.7	17.2	0.7
平均					396	14.6	11.2	0.9

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。