メニュー表

2020年12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）
2日 （水）	ご飯 赤魚の塩焼き 肉ごぼう炒め 冬野菜の和え物	精白米 三温糖 ごま油 めんつゆ	赤魚 豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん ニラ はくさい 水菜	313	16.4	5.9	0.7
3日 （木）	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ペンネトマトソース コールスローサラダ	精白米 三温糖 ペンネ きび砂糖 マヨドレ 酢	鶏肉	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん ほうれん草 ホールコーン	395	15.2	10.9	0.7
4日 （金）	ご飯 クリームシチュー 照り焼き肉団子 ブロッコリー添え 季節の果物【みかん】	精白米 じゃがいも シチュールー 三温糖 片栗粉	鶏肉 スキムミルク 肉団子	たまねぎ にんじん ブロッコリー みかん	417	15.8	10.0	1.0
9日 （水）	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け ほうれん草とキャベツのサラダ プチゼリー	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 マヨドレ きび砂糖 酢 プチゼリー	鶏肉 ひじき	しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 ホールコーン	424	14.9	15.6	0.7
10日 （木）	ご飯 焼肉風炒め ウインナー玉子巻き しらす入りサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 めんつゆ	豚肉 味噌 ウインナー玉子巻 しらす	キャベツ たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	412	15.8	14.8	0.8
11日 （金）	麻婆飯 にんじんのおかか和え りんご	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが ニラ にんじん いんげん りんご	378	13.7	7.3	1.1
16日 （水）	ご飯 さばの味噌かけ 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と大根の和え物	精白米 三温糖 ごまドレッシング	さば 味噌 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ だいこん ほうれん草 切干大根	351	15.4	8.6	0.7
17日 （木）	カラフルピラフ お星さまハンバーグ フライドポテト ブロッコリーサラダ オレンジゼリー ♫お楽しみメニュー♪	精白米 ターメリック キャノーラ油 カレールー じゃがいも マヨドレ アマニ油 オレンジゼリー	鶏肉 えび ハンバーグ 	たまねぎ にんじん いんげん パプリカ トマトケチャップ ブロッコリー	502	19.2	12.7	1.3
18日 （金）	きつねうどん チキンナゲット キャベツのサラダ	うどん めんつゆ マヨドレ きび砂糖 酢	油揚げ わかめ チキンナゲット	にんじん トマトケチャップ キャベツ ほうれん草	306	11.2	5.6	2.2
				平均	388	15.2	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。