



メニュー表



2021年02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				
3日 (水)	豆入り五目御飯 照り焼き肉団子 ほうれん草と大根のサラダ りんご	精白米 三温糖 めんつゆ 片栗粉 ごまドレッシング	鶏肉 大豆 油揚げ 肉団子	にんじん しいたけ だいこん ほうれん草 切干大根 りんご	404	16.8	12.2	0.7
4日 (木)	ハヤシライス ポークウインナー コールスローサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ハヤシルー マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 スキムミルク ポークウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン パプリカ	475	13.2	12.9	1.7
5日 (金)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ナポリタン風スパ キャベツのサラダ	精白米 スパゲッティ きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 枝豆	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	386	15.5	9.9	0.7
10日 (水)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) ビーフン パンプキンサラダ プチゼリー	精白米 ビーフン キャノーラ油 ごま油 マヨレ アマニ油 プチゼリー	ハンバーグ 豚肉	トマトケチャップ キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり	423	14.8	12.6	0.5
12日 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き 金平にんじん ブロッコリーサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま めんつゆ	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん ブロッコリー ホールコーン	371	14.9	10.4	0.7
17日 (水)	ご飯 さばの塩焼き 南瓜の煮付け けんちん汁 りんご	精白米 きび砂糖	さば 豆腐	かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ねぎ りんご	343	13.7	5.8	1.3
18日 (木)	きつねうどん ちくわの天ぷら 白菜のサラダ	うどん めんつゆ 小麦粉 キャノーラ油 ごまドレッシング	油揚げ わかめ ちくわ 青のり	にんじん はくさい しめじ いんげん	330	9.6	8.3	2.0
19日 (金)	ご飯 焼肉風炒め 厚焼き玉子 ポテトサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 じゃがいも マヨレ アマニ油	豚肉 味噌 卵 ロースハム	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	444	15.9	17.2	0.9
24日 (水)	ご飯 鮭の塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ 大根のごま和え	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま	さけ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース だいこん にんじん ほうれん草 切干大根	397	19.1	12.0	0.7
25日 (木)	中華飯 蒸しシュウマイ りんご	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 しゅうまい	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ りんご	411	12.7	10.1	1.2
26日 (金)	ふりかけご飯(さかな) 鶏肉の唐揚げ カレービーンズ キャロットサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 カレー マヨレ オリーブオイル	お魚ふりかけ 鶏肉 大豆 豚肉 ツナ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース 水菜	461	17.7	17.3	0.8
平均					404	14.9	11.7	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。