

2021年03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)	散らし寿司 とり天 キャベツのサラダ すまし汁(麩・わかめ) りんご 	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 マヨレ 麩	卵 でんぶ のり 鶏天 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり キャベツ ほうれん草 りんご	367	12.8	7.3	1.3
♪ひなまつりメニュー♪								
4日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け 肉ごぼう炒め 白菜の昆布和え	精白米 きび砂糖 三温糖 ごま油	赤魚 豚肉 塩昆布	ごぼう にんじん ニラ はくさい いんげん	331	16.7	5.2	0.9
5日 (金)	キーマカレー ポークウインナー ブロッコリーサラダ	精白米 カレールー めんつゆ	豚肉 鶏肉 ポークウインナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー	458	14.3	14.0	1.6
10日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆のチリコンカン 野菜とマカロニのサラダ プチゼリー	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 マカロニ マヨレ プチゼリー	鶏肉 大豆 豚肉	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 キャベツ きゅうり	444	17.7	13.7	0.7
11日 (木)	ラーメン チキンナゲット キャベツとほうれん草のサラダ	中華めん ごま油 ごまドレッシング	ロースハム わかめ チキンナゲット ツナ	ホールコーン ねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん ほうれん草	334	14.6	8.1	2.2
12日 (金)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) ブロッコリー添え フライドポテト ぶどうゼリー	精白米 カレールー めんつゆ じゃがいも キャノーラ油 ぶどうゼリー	ハンバーグ	たまねぎ ブロッコリー にんじん	389	10.8	8.9	0.5
17日 (水)	豚丼 厚焼き玉子 野菜ときのこのサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 卵	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ 切干大根 いんげん	479	17.0	15.3	1.4
18日 (木)	ご飯 照り焼き肉団子 じゃが芋の煮物 キャベツの和え物	精白米 片栗粉 じゃがいも めんつゆ	肉団子 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	361	13.7	8.3	0.5
19日 (金)	ミートスパゲティ 鶏肉の唐揚げ 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 オリーブオイル	豚肉 ミートソース 鶏肉	たまねぎ トマトケチャップ しょうが キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり	456	18.2	16.8	1.9
平均					402	15.0	10.8	1.2

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。