

メニュー表

2021年06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 (水)	麻婆飯 焼きおさつ チーズ入りサラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖 マヨレ オリーブオイル	豆腐 豚肉 味噌 チーズ	たまねぎ しょうが ニラ キャベツ にんじん きゅうり	472	14.5	12.5	1.2
3日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け アスパラ入りジャーマンポテト もやしの和え物	精白米 きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 めんつゆ	赤魚 ベーコン 油揚げ	たまねぎ アスパラガス もやし にんじん きゅうり	313	16.4	4.7	0.8
4日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け オクラとキャベツのサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが いんげん かぼちゃ キャベツ オクラ	385	14.1	11.8	0.8
9日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き 金平れんこん 小魚とキャベツのかみかみサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 ごま めんつゆ	鶏肉 豚肉 かたくちいわし	れんこん にんじん いんげん キャベツ ほうれん草	356	14.9	10.3	0.7
よくかんでたべよう♪かみかみメニュー♪								
10日 (木)	かしわ飯 さばの塩焼き 切干大根の煮付け 卵入りサラダ	精白米 三温糖 めんつゆ マヨレ	鶏肉 さば 油揚げ 卵	ごぼう にんじん いんげん 切干大根 キャベツ きゅうり	385	18.0	12.7	1.0
福岡県の郷土料理「かしわ飯」								
11日 (金)	カレーライス アスパラとにんじんのサラダ ぶどうゼリー	精白米 じゃがいも カレー めんつゆ ゼリー	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん アスパラガス	460	11.1	11.1	1.2
16日 (水)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) フライドポテト ブロッコリーサラダ プチゼリー	精白米 きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 オリーブオイル 酢 ゼリー	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	355	12.6	9.3	0.5
17日 (木)	中華飯 甘芋 バナナ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ バナナ	438	11.2	10.0	1.1

メニュー表

2021年06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				
18日 (金)	ミートボールスパゲティ アスパラとキャベツのサラダ オレンジ	スパゲティ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 ごまドレッシング アマニ油	鶏肉 豚肉 牛肉	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ ホールコーン アスパラガス オレンジ	420	16.6	12.9	1.7
23日 (水)	ご飯 鶏肉のトマトソース パンプキンマッシュ コールスローサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 マヨレ 酢 アマニ油	鶏肉 チーズ ツナ	たまねぎ トマトソース にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり	379	14.9	11.8	0.4
24日 (木)	ビビンバ丼 オクラときのこのスープ 季節の果物【メロン】 	精白米 キャノーラ油 三温糖 めんつゆ ごま ごま油	鶏肉 豚肉 味噌 卵	たまねぎ にんじん もやし きゅうり しめじ えのきたけ オクラ メロン	401	16.5	7.4	0.8
25日 (金)	ご飯 鮭のパン粉焼き チャプチェ ごぼうサラダ	精白米 マヨレ オリーブオイル パン粉 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 ごま	さけ 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん ニラ ごぼう いんげん ホールコーン	397	15.7	15.0	0.5
30日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き じゃが芋のカレー炒め 野菜とツナのサラダ	精白米 片栗粉 じゃがいも カレー めんつゆ	鶏肉 豚肉 ツナ	しょうが 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	394	16.3	11.3	0.7
平均					396	14.8	10.8	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。