



メニュー表

2021年01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				
8日 (金)	ご飯 照り焼き肉団子 ナポリタン風スパ キャベツのサラダ	精白米 片栗粉 スパゲッティ きび砂糖 めんつゆ	肉団子 枝豆	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	351	12.5	7.2	0.5
13日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ じゃが芋のカレー炒め ブロッコリーサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 じゃがいも カレー マヨレ アマニ油	鶏肉 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー	440	15.9	16.1	0.7
14日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け 厚揚げの肉味噌がけ キャベツのごま風味サラダ	精白米 きび砂糖 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング オリーブオイル	赤魚 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	キャベツ にんじん いんげん ホールコーン	402	20.3	9.8	0.9
15日 (金)	ふりかけご飯(さかな) 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 切干大根の煮付け 野菜とマカロニのサラダ	精白米 片栗粉 三温糖 マカロニ マヨレ	お魚ふりかけ 豆腐ハンバーグ 油揚げ	切干大根 にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	361	11.3	6.9	0.8
20日 (水)	ご飯 メンチカツ チャプチェ しらす入りサラダ プチゼリー	精白米 キャノーラ油 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 オリーブオイル 酢 プチゼリー	メンチカツ 豚肉 しらす	にんにく たまねぎ にんじん ニラ ブロッコリー	457	11.9	16.3	1.0
21日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平ごぼう のっぺい汁 季節の果物【みかん】 	精白米 片栗粉 三温糖 キャノーラ油 ごま さといも	鶏肉 豆腐	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ しいたけ みかん	396	14.8	9.8	1.0
<b>♪冬のぽかぽかメニュー♪</b>								
22日 (金)	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの煮付け ほうれん草と大根のサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 ごまドレッシング アマニ油	さけ 味噌 ひじき 鶏肉	にんじん だいこん 切干大根 ほうれん草	344	15.0	9.4	0.5
27日 (水)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き ジャーマンポテト ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 マヨレ アマニ油	鶏肉 ロースハム ツナ	トマトケチャップ たまねぎ ブロッコリー にんじん	376	15.4	11.5	0.7
28日 (木)	豚丼 水菜ともやしのおかか和え りんご	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 かつお節	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう もやし 水菜 りんご	440	15.7	12.3	1.0
29日 (金)	キーマカレー ウインナー玉子巻き ほうれん草とキャベツのサラダ	精白米 カレー マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 鶏肉 ウインナー玉子巻	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ ほうれん草	464	14.0	12.9	1.6
平均					403	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。