



メニュー表

2021年04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 | | | | |
| 7日 (水) | ご飯 ハンバーグ(トマトソース) フライドポテト 二色サラダ | 精白米 ハヤシルー じゃがいも キャノーラ油 きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 鶏肉 豚肉 | たまねぎ ブロッコリー パプリカ | 342 | 12.8 | 10.3 | 0.5 |
| 8日 (木) | ご飯 鶏肉の生姜焼き 大豆のチリコンカン 白菜のおかか和え | 精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 めんつゆ | 鶏肉 大豆 豚肉 かつお節 | しょうが たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく グリーンピース はくさい にんじん きゅうり | 375 | 16.9 | 11.2 | 0.7 |
| 9日 (金) | ご飯 鮭の白味噌焼き 肉ごぼう炒め キャベツの和え物 いちご | 精白米 三温糖 ごま油 めんつゆ | さけ 味噌 豚肉 | ごぼう にんじん ニラ キャベツ きゅうり いちご | 352 | 15.8 | 9.8 | 0.7 |
| 14日 (水) | 焼鳥丼 ブロッコリーとツナのサラダ ぶどうゼリー | 精白米 マヨネーズ ぶどうゼリー | 鶏肉 卵 のり ツナ | しょうが ブロッコリー にんじん | 486 | 17.4 | 13.3 | 1.0 |
| 15日 (木) | わかめご飯 さばの白味噌焼き 南瓜の煮付け キャベツのサラダ | 精白米 きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 炊き込みわかめ さば 味噌 | かぼちゃ キャベツ にんじん いんげん | 365 | 14.2 | 6.2 | 1.3 |
| 16日 (金) | ご飯 すき煮 野菜のごま風味サラダ オレンジ | 精白米 三温糖 きび砂糖 ごまドレッシング アマニ油 | 豚肉 豆腐 | たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 ホールコーン きゅうり オレンジ | 409 | 14.4 | 14.0 | 0.8 |
| 21日 (水) | ご飯 鶏肉のパン粉焼き ペンはトマトソース コールスローサラダ プチゼリー | 精白米 オリーブオイル パン粉 ペンは きび砂糖 マヨネーズ 酢 プチゼリー | 鶏肉 ツナ | たまねぎ ほうれん草 トマトケチャップ キャベツ にんじん ホールコーン | 397 | 15.2 | 12.6 | 0.4 |
| 22日 (木) | たけのこ入り炊き込みご飯 鮭の塩焼き 白菜とほうれん草の和え物 オレンジ  | 精白米 三温糖 めんつゆ きび砂糖 ごま | 鶏肉 さけ 油揚げ | にんじん たけのこ はくさい ほうれん草 オレンジ | 353 | 18.6 | 9.4 | 0.9 |
| ♪旬の食材「たけのこ」メニュー♪ | | | | | | | | |
| 23日 (金) | キーマカレー もやしのサラダ バナナ | 精白米 カレー めんつゆ ごま油 | 豚肉 鶏肉 | たまねぎ にんじん もやし きゅうり バナナ | 429 | 13.1 | 9.2 | 1.4 |
| 28日 (水) | ご飯 和風ハンバーグ 金平ごぼう ストロベリーゼリー | 精白米 片栗粉 三温糖 キャノーラ油 ごま いちごゼリー | 鶏肉 豚肉 | たまねぎ ごぼう にんじん いんげん | 305 | 11.3 | 5.0 | 0.5 |
| 30日 (金) | 散らし寿司 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ プチゼリー | 精白米 三温糖 酢 きび砂糖 片栗粉 キャノーラ油 ごまドレッシング プチゼリー | 卵 でんぶ のり 鶏肉 | しいたけ にんじん きゅうり しょうが ブロッコリー ホールコーン | 399 | 13.7 | 11.9 | 0.7 |
| 平均 | | | | | 382 | 14.8 | 10.2 | 0.8 |

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。