

メニュー表

2021年05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				
6日 (木)	ごはん ハンバーグ(ケチャップ) ジャーマンポテト キャベツとほうれん草のサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん ほうれん草	332	12.5	8.6	0.4
7日 (金)	カレーピラフ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのマヨ和え ぶどうゼリー	精白米 キャノーラ油 カレールー 片栗粉 マヨレ ゼリー	鶏肉	たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー ホールコーン	444	19.5	13.3	1.0
12日 (水)	ごはん 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮付け キャベツときのこのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 ごまドレッシング オリーブオイル	鶏肉 油揚げ	しょうが にんにく 切干大根 にんじん いんげん キャベツ しめじ ホールコーン きゅうり	413	14.1	16.6	0.5
13日 (木)	ごはん 焼肉風炒め 焼きおさつ もやしのサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 さつまいも きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 味噌	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	439	14.3	15.1	0.8
14日 (金)	ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ ブロッコリーの和え物	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ	さけ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース ブロッコリー にんじん	376	19.5	11.9	0.7
19日 (水)	ごはん 鶏肉のハーベキューソース焼き カレービーンズ キャベツのサラダ プチゼリー	精白米 きび砂糖 カレールー めんつゆ ゼリー	鶏肉 大豆 豚肉	トマトケチャップ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	377	16.4	10.9	1.0
20日 (木)	焼きそば スティックポテト バナナ	中華めん キャノーラ油 じゃがいも	豚肉	キャベツ にんじん バナナ	355	10.9	9.6	0.8
21日 (金)	ごはん プルコギ きゅうりのナムル オレンジ	精白米 三温糖 キャノーラ油 めんつゆ ごま ごま油	牛肉 味噌	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ きゅうり オレンジ	373	9.9	14.3	0.6
		世界の料理【韓国】						
								
26日 (水)	ごはん さばの味噌かけ ブロッコリー添え 金平ごぼう みかん缶	精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま	さば 味噌	ブロッコリー ごぼう にんじん みかん	297	12.3	6.1	0.4
27日 (木)	ごはん ハンバーグ(照焼きソース) アスパラ入りナポリタン風スパゲティ コールスローサラダ	精白米 片栗粉 スパゲティ きび砂糖 マヨレ 酢	鶏肉 豚肉	たまねぎ アスパラガス トマトケチャップ キャベツ ほうれん草 ホールコーン	373	13.2	9.4	0.7
		♪旬の食材「アスパラ」メニュー♪						
28日 (金)	キーマカレー もやしのおかか和え オレンジ	精白米 カレールー めんつゆ	豚肉 鶏肉 かつお節	たまねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジ	422	13.3	9.0	1.4
平均					381	14.1	11.3	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。