

メニュー表

2022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				
6日 (水)	ご飯 鶏肉の香味揚げ アスパラ入りジャーマンポテト キャロットサラダ	精白米 片栗粉 油 じゃがいも マヨレ アマニ油	鶏肉 青のり ベーコン ツナ 	しょうが にんにく たまねぎ アスパラガス にんじん きゅうり	420	14.9	16.8	0.4
7日 (木)	カレーライス グリーンサラダ 季節の果物【いちご】 	精白米 じゃがいも カレー マヨレ	豚肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー レタス パプリカ いちご	442	11.6	12.4	1.2
8日 (金)	わかめご飯 肉じゃが オムレツ 野菜のごま風味サラダ	精白米 じゃがいも きび砂糖 油 めんつゆ ごま	炊き込みわかめ 豚肉 卵 ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ だいこん 切干大根 ほうれん草	431	14.8	12.3	1.2
11日 (月)	ご飯 ブルコギ ポテトサラダ りんご	精白米 三温糖 じゃがいも マヨレ	牛肉 味噌	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ ホールコーン きゅうり りんご	360	11.4	10.6	0.6
13日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け 金平にんじん キャベツとハムのサラダ	精白米 三温糖 ごま ごま油 マヨレ きび砂糖 酢	赤魚 油揚げ ロースハム	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	305	15.7	5.6	0.8
14日 (木)	豚丼 ミネラルサラダ バナナ	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 わかめ ツナ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう もやし バナナ	455	15.9	12.9	1.1
15日 (金)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) かぼちゃのチーズ焼き 大根サラダ	精白米 ハヤシルー きび砂糖 ごまドレッシング	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草	394	15.0	12.2	0.5
18日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 和風スパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 片栗粉 油 スパゲティ めんつゆ	鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー ホールコーン	399	16.0	13.5	0.6
20日 (水)	たけのこ入り炊き込みご飯 白身魚フライ 切干大根の煮付け キャベツのごま風味サラダ	精白米 三温糖 めんつゆ パン粉 油 ごまドレッシング	鶏肉 ホキ 油揚げ 	にんじん たけのこ 切干大根 いんげん キャベツ ほうれん草	359	14.8	9.8	0.8

♪旬の食材「たけのこ」メニュー♪



メニュー表

2022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				
21日 (木)	ご飯 すき煮 しらす入りサラダ オレンジ	精白米 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 豆腐 しらす	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー オレンジ	399	15.7	13.2	1.3
22日 (金)	キーマカレー ポークウインナー 杏仁豆腐	精白米 カレールー 杏仁豆腐 上白糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん 黄桃 みかん	504	13.5	16.1	1.4
25日 (月)	ご飯 さばの味噌かけ じゃが芋の煮物 ほうれん草と大根のサラダ	精白米 じゃがいも ごまドレッシング	さば 味噌 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん 切干大根 ほうれん草	360	14.9	11.2	0.5
27日 (水)	ご飯 鶏肉のトマトソース パンプキンマッシュ 野菜とマカロニのサラダ プチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 マカロニ マヨレ ゼリー	鶏肉 チーズ	たまねぎ トマトソース にんにく かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり	403	15.5	11.9	0.3
28日 (木)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) カレービーンズ 彩りサラダ	精白米 片栗粉 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり パプリカ	365	15.3	10.5	0.7
平均					399	14.6	12.0	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。