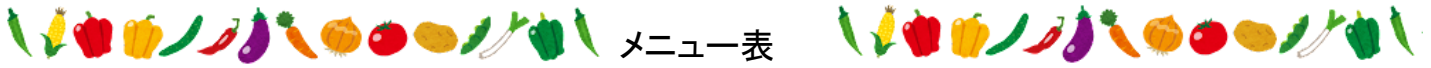


2022年07月

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				
1日 (金)	焼きそば 卵入りサラダ オレンジ	中華めん 三温糖 マヨレ	豚肉 卵	キャベツ にんじん ブロッコリー オレンジ	303	11.7	9.4	0.9
4日 (月)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ キャロットサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング	さば 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース にんじん きゅうり	383	18.3	15.1	0.7
6日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりのナムル プチゼリー	精白米 片栗粉 三温糖 めんつゆ ごま ごま油 ゼリー	鶏肉 高野豆腐 卵	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり	383	17.0	11.3	0.8
7日 (木)	夏野菜のキーマカレー ブロッコリーサラダ 季節の果物【すいか】	精白米 カレー 油 きび砂糖 マヨレ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん なす ホールコーン パプリカ ブロッコリー すいか	459	13.1	11.8	1.3
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">♪たなばたメニュー♪</div> 								
8日 (金)	とうもろこしご飯 牛肉入りコロッケ 切干大根の煮付け キャベツのサラダ	精白米 じゃがいも パン粉 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	牛肉 油揚げ	とうもろこし たまねぎ 切干大根 にんじん いんげん キャベツ ほうれん草	355	7.3	9.4	0.6
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">♪旬の食材「とうもろこし」メニュー♪</div> 								
11日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ペンネマトソース オレンジ	精白米 片栗粉 パンネ きび砂糖	鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ ほうれん草 トマトケチャップ オレンジ	368	13.2	9.4	0.5
20日 (水)	ご飯 回鍋肉 きゅうりの塩もみ オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま	豚肉 味噌	にんじん キャベツ ピーマン きゅうり オレンジ	391	14.9	14.7	0.4
21日 (木)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き ビーフン トマトとブロッコリーのサラダ	精白米 きび砂糖 ビーフン ごま油 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉 卵	トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー トマト	392	17.9	12.7	1.0
22日 (金)	カレーライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	精白米 じゃがいも カレー マヨレ きび砂糖 酢 ゼリー	豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり	482	11.9	12.8	1.2
25日 (月)	わかめご飯 たちうおの照り焼き 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 マカロニ マヨレ アマニ油	炊き込みわかめ たちうお 卵	にんじん キャベツ きゅうり	383	12.2	11.8	0.8



メニュー表

2022年07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				
27日 (水)	ご飯 チャンプルー 鮭キャベツカツ きゅうりのハリハリサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 パン粉 油 めんつゆ ごま	豚肉 卵 かつお節 鮭	たまねぎ にんじん ニラ キャベツ きゅうり 切干大根 	347	11.6	10.8	0.6
28日 (木)	麻婆なす丼 甘芋 二色サラダ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖 マヨレ 酢	豚肉 味噌 	なす にんじん しょうが にんにく ブロッコリー ホールコーン	415	10.0	8.9	0.9
♪旬の食材「なす」メニュー♪								
29日 (金)	ふりかけご飯(さかな) ハンバーグトマトソース 和風スパゲティ グリーンサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲッティ マヨレ	お魚ふりかけ 鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトソース にんにく トマト にんじん しいたけ ブロッコリー リーフレタス パプリカ	400	14.8	10.4	0.8
平均					389	13.3	11.4	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。