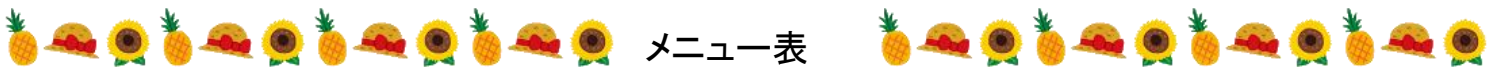


メニュー表

2022年08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 (月)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平にんじん 彩りサラダ	精白米 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 ツナ	しょうが にんじん だいこん ピーマン キャベツ ブロッコリー ホールコーン	360	15.4	10.6	0.8
3日 (水)	タコライス 青のりポテト オレンジ 	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	鶏肉 豚肉 チーズ 青のり	トマトケチャップ トマト レタス オレンジ	409	14.3	9.7	0.4
4日 (木)	冷やしきしめん メンチカツ キャベツ添え 	きしめん 天かす めんつゆ パン粉 マヨレ アマニ油	かまぼこ 鶏肉 豚肉 	ほうれん草 たまねぎ キャベツ	347	10.4	13.9	2.0
<b>愛知県の郷土料理「きしめん」</b>								
5日 (金)	ハヤシライス 野菜のごま風味サラダ プチゼリー	精白米 ハヤシルー ごまドレッシング ゼリー	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ	502	14.2	15.5	1.6
8日 (月)	菜めしご飯 赤魚の煮付け 肉ごぼう炒め キャベツとコーンのサラダ	精白米 三温糖 ごま油 マヨレ	赤魚 豚肉	菜飯の素 ごぼう にんじん キャベツ ホールコーン	360	16.4	7.2	1.0
10日 (水)	他人丼 きゅうりの酢の物 オレンジ	精白米 三温糖 酢 上白糖 ごま	豚肉 卵 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり オレンジ	390	13.3	9.5	0.8
12日 (金)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) カレービーンズ ブロッコリーのマヨ和え	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレー マヨレ	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ トマトケチャップ にんじん グリーンピース ブロッコリー	377	15.8	12.9	0.5
17日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け 卵入りサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 ごまドレッシング	豚肉 卵	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ キャベツ ほうれん草	417	14.8	14.4	0.7
18日 (木)	ご飯 ほっけの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ ブロッコリーサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ アマニ油	ほっけ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 ロースハム	グリーンピース ブロッコリー	347	18.3	10.9	0.7
19日 (金)	なすとひき肉のカレーライス ミネラルサラダ 杏仁豆腐	精白米 カレー 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢 杏仁豆腐 上白糖	豚肉 鶏肉 わかめ 	たまねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり 黄桃 みかん	471	12.7	11.9	1.5



メニュー表

2022年08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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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	(kcal)	(g)	(g)	(g)
22日 (月)	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) チャプチェ ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 片栗粉 油 酢 きび砂糖 ごま油 はるさめ 三温糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん にら ブロッコリー ホールコーン	442	17.2	16.3	0.8
24日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりの塩もみ	精白米 三温糖 ごま	さば 味噌 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり	323	14.9	9.4	0.5
25日 (木)	ご飯 鶏肉のトマトソース パンプキンマッシュ 二色サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 マヨネーズ	鶏肉 チーズ	たまねぎ トマトソース にんにく かぼちゃ ブロッコリー パプリカ	369	15.8	11.2	0.4
26日 (金)	ふりかけご飯(さかな) ハンバーグ(デミトマトソース) コールスローサラダ プチゼリー	精白米 ハヤシル マヨネーズ きび砂糖 酢 ゼリー	お魚ふりかけ 鶏肉 豚肉	たまねぎ キャベツ きゅうり パプリカ	396	13.0	11.8	0.6
29日 (月)	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮付け 拌三絲(バンサンスー)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	さけ ひじき 鶏肉 ロースハム	にんじん いんげん ホールコーン きゅうり	331	14.9	8.0	0.8
31日 (水)	ビビンバ丼 甘芋 オレンジ	精白米 三温糖 めんつゆ ごま さつまいも 油 きび砂糖	鶏肉 豚肉 味噌 卵	たまねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジ	444	14.7	10.1	0.7
平均					392	14.7	11.4	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。