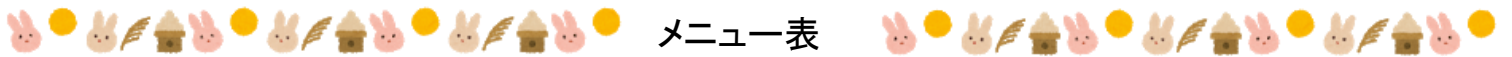


メニュー表

2022年09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 (木)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 トマトとブロッコリーのサラダ バナナ	精白米 三温糖 マヨレ ごま	豚肉	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき いんげん ブロッコリー トマト バナナ	422	15.1	14.5	1.0
2日 (金)	カレーライス ポークウインナー キャベツのサラダ	精白米 じゃがいも カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	493	13.4	16.9	1.5
5日 (月)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き 和風スパゲティ ブロッコリーサラダ	精白米 きび砂糖 スパゲティ マヨレ アマニ油	鶏肉	トマトケチャップ たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー ホールコーン	373	16.0	11.2	1.0
7日 (水)	麻婆なす丼 牛肉入りコロッケ キャベツとコーンのサラダ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも パン粉 ごまドレッシング	豚肉 味噌 牛肉 	なす にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	417	9.7	10.8	1.0
8日 (木)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 鶏レバーの甘辛煮 トマト入りサラダ オレンジ	精白米 きび砂糖 オリーブオイル 酢	赤魚 味噌 鶏肉	キャベツ トマト きゅうり オレンジ	289	16.2	3.9	0.7
9日 (金)	冷やしきつねうどん 鶏肉の唐揚げ きゅうりの味噌マヨ和え	うどん めんつゆ 片栗粉 油 マヨレ	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 味噌	しょうが にんにく きゅうり	335	13.2	12.2	1.8
12日 (月)	菜めしご飯 めばるの煮付け ビーフン 彩りサラダ	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	めばる 豚肉	菜飯の素 キャベツ にんじん いんげん ブロッコリー ホールコーン パプリカ	356	15.5	6.8	0.8
14日 (水)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ラタトゥイユ グリーンサラダ 	精白米 三温糖 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく なす ピーマン ブロッコリー リーフレタス ホールコーン	355	16.0	11.8	0.4
15日 (木)	ご飯 三元豚(さんげんとん)とんかつ 人参しりしり ひじきと野菜のサラダ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ひじきの日☺️ </div>	精白米 パン粉 油 三温糖 ごま油 めんつゆ	豚肉 卵 ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	394	13.0	12.5	0.7



メニュー表

2022年09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				
16日 (金)	そばろ井 きゅうりのおかか和え バナナ	精白米 きび砂糖 三温糖 めんつゆ ごま	卵 鶏肉 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり バナナ	414	17.6	10.5	0.8
21日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平ごぼう ブロッコリーとコーンのサラダ プチゼリー	精白米 片栗粉 三温糖 マヨレ ゼリー	鶏肉	しょうが ごぼう にんじん いんげん ブロッコリー ホールコーン	380	15.2	10.9	0.6
22日 (木)	ミートスパゲティ コールスローサラダ 青りんごゼリー	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 青りんごゼリー	豚肉 鶏肉 牛肉	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ ホールコーン きゅうり	340	11.9	8.7	1.7
26日 (月)	ふりかけご飯(野菜) ハンバーグ(ケチャップソース) かぼちのチーズ焼き キャベツのごま風味サラダ	精白米 野菜ふりかけ きび砂糖 片栗粉 ごまドレッシング	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ トマトケチャップ かぼち キャベツ にんじん いんげん	446	15.9	13.7	0.5
28日 (水)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 切干大根の煮付け 野菜とマカロニのサラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 マカロニ マヨレ アマニ油	鶏肉 青のり 油揚げ	しょうが にんにく 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり	419	15.0	16.4	0.5
29日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 もやしの和え物	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油 めんつゆ	豚肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり	416	14.0	14.0	0.7
30日 (金)	大豆ミートのキーマカレー 二色サラダ オレンジ	精白米 カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢	大豆ミート	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ オレンジ	383	11.9	4.6	1.4
平均					389	14.3	11.2	0.9

エスディー・ジーズ

SDGsへの取り組みメニュー



※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。