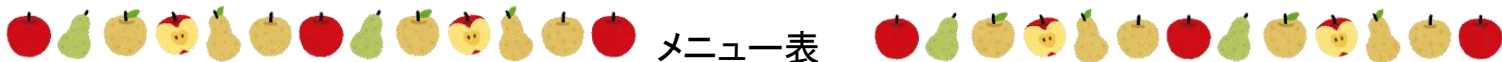


メニュー表

2022年10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				
3日 (月)	ご飯 サーモンフライ 人参しりしり キャベツとほうれん草のサラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 ごま油 マヨレ	鮭 卵	にんじん キャベツ ほうれん草	372	10.6	9.6	0.5
5日 (水)	中華飯 オムレツ りんご	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油	豚肉 卵 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ホールコーン トマトケチャップ りんご	463	14.8	12.6	1.3
6日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆のチリコンカン しらす入りサラダ	精白米 片栗粉 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 大豆 豚肉 しらす	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが グリーンピース ブロッコリー にんじん	418	19.1	12.0	0.7
7日 (金)	ご飯 豚肉のハーベキューソース炒め 青のりポテト 野菜のごま風味サラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも 油 ごまドレッシング	豚肉 青のり	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー	450	14.6	15.4	0.5
12日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け 金平ごぼう コールスローサラダ	精白米 三温糖 ごま マヨレ きび砂糖 酢	赤魚	ごぼう にんじん いんげん キャベツ きゅうり	328	14.6	4.4	0.6
13日 (木)	カレーライス 白菜ときゅうりのサラダ りんご	精白米 じゃがいも カレー めんつゆ	豚肉 	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり りんご	432	9.7	8.5	1.2
14日 (金)	ご飯 煮込みハンバーグ ナポリタン風スパ 彩りサラダ	精白米 きび砂糖 スパゲッティ マヨレ アマニ油	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ホールコーン パプリカ	424	14.1	11.3	0.8
19日 (水)	菜めしご飯 鶏肉の香味揚げ チャブチェ ブロッコリーのサラダ プチゼリー	精白米 片栗粉 油 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 マヨレ ゼリー	鶏肉 青のり 豚肉	菜飯の素 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ニラ ブロッコリー ホールコーン	529	18.3	18.0	1.0
20日 (木)	他人丼 もやしの和え物 りんご	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	豚肉 卵	しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり りんご	417	13.8	9.1	0.9
21日 (金)	ご飯 たちうおの照り焼き 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 マヨレ アマニ油	たちうお 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 ロースハム	グリーンピース にんじん きゅうり	412	16.4	15.8	0.4



メニュー表

2022年10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				
24日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) じゃが芋のカレー炒め チーズ入りサラダ	精白米 片栗粉 じゃがいも カレー マヨレ	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	435	15.2	13.3	0.7
26日 (水)	きのご御飯 さばの白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 白菜のサラダ	精白米 三温糖 めんつゆ きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 さば 味噌 高野豆腐 卵	しめじ まいたけ にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ほうれん草	398	18.8	11.5	1.1
27日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平にんじん もやしのおかか和え	精白米 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ	鶏肉 油揚げ かつお節	しょうが にんじん だいこん もやし ほうれん草	383	15.9	10.0	0.7
28日 (金)	大豆ミートのスパゲティ キャベツのサラダ ぶどうゼリー	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 ぶどうゼリー	大豆ミート 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 きゅうり	325	11.6	6.2	1.7
 SDGsへの取り組みメニュー								
31日 (月)	ご飯 パンプキンシチュー ごぼうメンチカツ 二色サラダ	精白米 じゃがいも シチュー パン粉 油 ごまドレッシング	鶏肉 スキムミルク 豚肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう ブロッコリー	491	15.1	12.2	1.2
 ハロウィンメニュー★								
平均					418	14.8	11.3	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。