
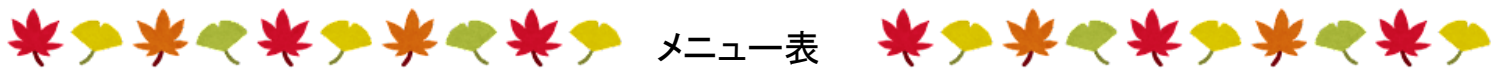


メニュー表

2022年11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				
2日 (水)	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま	豚肉 味噌 卵	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	459	16.9	14.9	1.4
4日 (金)	カレーライス 白菜のサラダ りんご	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 はくさい ホールコーン りんご	441	9.9	9.0	1.3
7日 (月)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 南瓜の煮付け ひじきのミルクサラダ	精白米 三温糖 マヨレ	鶏肉 味噌 ひじき スキムミルク	かぼちゃ にんじん ほうれん草	403	16.1	10.6	0.8
9日 (水)	ご飯 チーズハンバーグ フライドポテト 二色サラダ	精白米 きび砂糖 じゃがいも 油 マヨレ	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	428	15.5	14.1	0.7
10日 (木)	ラーメン 牛肉入りコロッケ キャベツのサラダ 	中華めん ごま油 じゃがいも パン粉 ごまドレッシング	ロースハム わかめ 牛肉	ホールコーン ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	319	10.1	9.0	2.1
11日 (金)	さつま芋ご飯 さばの塩焼き 金平にんじん きのこ野菜の味噌汁 	精白米 さつまいも ごま 三温糖 ごま油	さば 油揚げ 味噌	にんじん だいこん しめじ たまねぎ えのきたけ	391	14.9	8.8	1.4
14日 (月)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 野菜とマカロニのサラダ りんご	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ	豚肉	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき キャベツ にんじん きゅうり りんご	451	14.9	14.3	1.0
16日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 大豆のチリコンカン キャベツのマヨ和え プチゼリー	精白米 片栗粉 油 三温糖 マヨレ ゼリー	鶏肉 大豆 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリーンピース キャベツ にんじん	480	18.0	18.0	0.4
17日 (木)	中華飯 照り焼き肉団子 オレンジゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 オレンジゼリー	豚肉 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	487	15.7	11.8	1.2
18日 (金)	ご飯 ビーフシチュー  オムレツ 彩りサラダ	精白米 じゃがいも シチュー 油 めんつゆ	牛肉 スキムミルク 卵 ベーコン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー パプリカ	458	15.3	15.1	1.3



メニュー表

2022年11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 (月)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き ビーフン コールスローサラダ	精白米 きび砂糖 ビーフン ごま油 マヨレ 酢 アマニ油	鶏肉 豚肉	トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	431	17.1	13.9	0.9
24日 (木)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 肉じゃが ほうれん草と白菜のごま和え すまし汁(大根・ねぎ)	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 ごま   いい にほんしょく <b>11月24日は 「和食の日」</b>	赤魚 味噌 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい ほうれん草 だいこん ねぎ	399	19.1	7.4	1.4
25日 (金)	ひき肉のカレーライス 野菜とツナのサラダ りんご	精白米 カレー じゃがいも めんつゆ	豚肉 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん ホールコーン りんご かぼちゃ トマトペースト キャベツ	442	10.9	8.3	1.1
28日 (月)	ご飯 メンチカツ 人参しりしり キャベツとコーンのサラダ	精白米 パン粉 三温糖 ごま油 マヨレ	鶏肉 豚肉 卵	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	416	10.0	13.1	0.8
30日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 焼きおさつ 大根サラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油 ごまドレッシング アマニ油	豚肉  	たまねぎ にんじん しょうが だいこん 切干大根 きゅうり	470	13.9	15.2	0.5
平均					431	14.5	12.2	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。