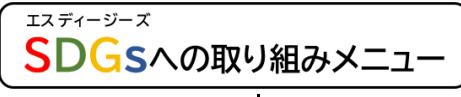


メニュー表

2022年12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)	麻婆飯 ポークウインナー 小松菜と白菜の和え物	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく にら はくさい にんじん 小松菜	420	13.1	11.4	0.8
2日 (金)	ご飯 たちうおの照り焼き ひじきの煮付け キャベツの醤油マヨ和え	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ	たちうお ひじき 鶏肉	にんじん いんげん キャベツ きゅうり	364	12.3	11.4	0.5
5日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 青のりポテト ブロッコリーのごま風味サラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごまドレッシング	鶏肉 豚肉 青のり	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	403	13.4	13.1	0.3
7日 (水)	ご飯 すき煮 パンプキンサラダ 青りんごゼリー	精白米 三温糖 マヨレ アマニ油 青りんごゼリー	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり	473	15.8	14.7	1.0
8日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平にんじん ほうれん草と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	384	15.9	10.0	0.7
9日 (金)	ハヤシライス コールスローサラダ 季節の果物【みかん】	精白米 ハヤシルー マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん 	533	14.1	15.8	1.6
12日 (月)	ふりかけご飯(野菜) ほっけの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 二色サラダ	精白米 野菜ふりかけ 三温糖 めんつゆ	ほっけ 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ ブロッコリー パプリカ	350	15.9	5.1	0.9
14日 (水)	ご飯 鶏肉のカレーソース焼き ジャーマンポテト 白菜サラダ プチゼリー	精白米 カレー じゃがいも 油 めんつゆ ゼリー	鶏肉 ベーコン	たまねぎ グリーンピース はくさい にんじん いんげん	404	15.6	10.7	0.5
15日 (木)	中華飯 焼きおさつ ぶどうゼリー 	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 ぶどうゼリー	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	488	11.5	9.8	1.1
16日 (金)	大豆ミートのスパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ りんご 	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ	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 ブロッコリー ホールコーン りんご	315	12.4	7.1	1.7
								
19日 (月)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 厚揚げと小松菜の煮物 大根の甘酢和え	精白米 三温糖 酢 上白糖	鶏肉 味噌 厚揚げ	小松菜 だいこん にんじん 切干大根	410	17.8	12.6	0.5

メニュー表

2022年12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 (水)	ケチャップライス ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え コンソメスープ(キャベツ・人参) 焼きドーナツ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ ドーナツ ミックスチョコ	鶏肉 豚肉 ホイップクリーム	トマトケチャップ たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー キャベツ	516	19.3	16.9	1.6
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">お楽しみメニュー♪</div> 								
22日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが いんげん かぼちゃ もやし	443	16.4	13.1	1.3
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">冬至</div> 								
23日 (金)	ご飯 クリームシチュー 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え	精白米 じゃがいも シチュールー 片栗粉 油 めんつゆ	鶏肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ	479	18.6	14.5	1.2
26日 (月)	ご飯 さばの味噌かけ 切干大根の煮付け ほうれん草と白菜のお浸し	精白米 三温糖 めんつゆ	さば 味噌 油揚げ	切干大根 にんじん いんげん はくさい ほうれん草	341	13.9	8.1	0.4
28日 (水)	カレーライス 野菜とツナのサラダ プチゼリー	精白米 じゃがいも カレールー ごまドレッシング アマニ油 ゼリー	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ	469	10.4	11.5	1.2
平均					424	14.7	11.6	1.0

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。