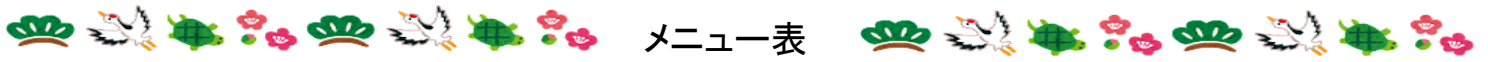


メニュー表

2023年01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				
6日 (金)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 マヨネ	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	423	15.8	12.9	0.4
11日 (水)	ご飯 鮭の照り焼き 筑前煮 紅白なます すまし汁(花麩・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 酢 上白糖 ごま 花麩	さけ 鶏肉 わかめ 	れんこん にんじん しいたけ いんげん だいこん	418	19.9	11.3	1.0
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 新年お祝いメニュー♪ </div>								
12日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨネ 酢 アマニ油	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ホールコーン もやし ねぎ	429	15.6	15.0	1.1
13日 (金)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 大根のおかか和え	精白米 三温糖 めんつゆ	鶏肉 味噌 高野豆腐 卵 かつお節	にんじん しいたけ たまねぎ だいこん 切干大根 ほうれん草	392	17.9	11.1	0.8
16日 (月)	大豆ミートのキーマカレー 白菜とツナのサラダ 青りんごゼリー 	精白米 カレー めんつゆ 青りんごゼリー	大豆ミート ツナ	たまねぎ にんじん はくさい	438	11.9	4.8	1.3
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <small>エスディー・ジーズ</small> SDGsへの取り組みメニュー </div>								
18日 (水)	ご飯 さばの塩焼き 肉味噌ポテト 大根と水菜のサラダ プチゼリー	精白米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング ゼリー	さば 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース だいこん にんじん 切干大根 水菜	402	15.6	11.2	0.7
19日 (木)	けんちん風うどん ちくわの天ぷら りんご	うどん 三温糖 めんつゆ 小麦粉 油	豚肉 油揚げ ちくわ 青のり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ りんご	392	14.6	12.6	1.9
20日 (金)	ご飯 油淋鶏(ユウリンチー) ひじきの煮付け 白菜の和え物	精白米 片栗粉 油 酢 きび砂糖 ごま油 三温糖 めんつゆ	鶏肉 ひじき	しょうが にんにく ねぎ にんじん グリーンピース はくさい	426	15.5	14.0	0.6
23日 (月)	麻婆飯 青のりポテト しらす入りサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 青のり しらす	たまねぎ しょうが にんにく ニラ キャベツ ブロッコリー	406	12.2	8.6	0.6



メニュー表

2023年01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					
25日 (水)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え 大豆のチリコンカン 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 パン粉 めんつゆ 三温糖 麩	鶏肉 豚肉 大豆 わかめ 味噌	たまねぎ キャベツ 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	436	14.0	13.2	1.3	
26日 (木)	菜めしご飯 めばるの煮付け 野菜と鶏レバーの炒め物 二色サラダ	精白米 三温糖 油 マヨレ アマニ油	めばる 鶏肉	菜飯の素 もやし ニラ にんじん ブロッコリー パプリカ	352	15.2	5.1	0.8	
27日 (金)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平ごぼう のっぺい汁 季節の果物【みかん】 	精白米 片栗粉 三温糖 ごま さといも	鶏肉 豆腐 	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ しいたけ みかん	404	15.5	9.5	1.0	
30日 (月)	ご飯 焼肉風炒め ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	精白米 三温糖 じゃがいも マヨレ ごま油	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり チンゲン菜	450	16.1	16.1	1.1	
からだぽかぽかメニュー♪					平均	412	15.3	11.1	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。