

メニュー表

2023年03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 (水)	ご飯 メンチカツ 切干大根の煮付け コールスローサラダ	精白米 パン粉 三温糖 マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 豚肉 油揚げ ツナ	たまねぎ 切干大根 にんじん いんげん キャベツ きゅうり	423	10.7	13.6	0.7
2日 (木)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き ブロッコリー添え 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 きび砂糖 めんつゆ スパゲティ オリーブオイル	鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌	トマトケチャップ ブロッコリー にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ	413	17.7	11.3	1.6
3日 (金)	散らし寿司 照り焼き肉団子 菜の花と白菜のごま和え すまし汁(花麩・わかめ) 	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ ごま 花麩	卵 でんぶ のり 鶏肉 豚肉 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ はくさい 菜の花 	385	14.5	8.1	1.3
♪ひなまつりメニュー♪ 								
6日 (月)	ご飯 ブルコギ パンプキンサラダ オレンジ	精白米 三温糖 マヨレ アマニ油	牛肉 味噌	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ かぼちゃ きゅうり オレンジ	397	12.2	10.9	0.6
8日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 厚揚げと小松菜の煮物 キャロットサラダ プチゼリー	精白米 片栗粉 油 三温糖 マヨレ ゼリー	鶏肉 厚揚げ ツナ	しょうが にんにく 小松菜 にんじん きゅうり	482	17.8	19.1	0.5
9日 (木)	オーガニック米 赤魚の白味噌焼き チャプチェ 白菜の昆布和え	精白米 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油	赤魚 味噌 豚肉 塩昆布	にんにく たまねぎ にんじん ニラ はくさい いんげん	353	16.8	5.4	0.8
10日 (金)	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 めんつゆ	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 ほうれん草	321	11.0	7.0	2.0
13日 (月)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) フライドポテト チーズ入りサラダ クリームコンフェ 	精白米 カレー じゃがいも 油 マヨレ きび砂糖 酢 クリームコンフェ	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー	488	13.9	15.5	0.7
お楽しみメニュー♪								
16日 (木)	麻婆飯 ポークウインナー 大根とほうれん草のおかか和え	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく ニラ だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草	439	14.3	12.2	1.0

2023年03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				
17日 (金)	ご飯 クリームシチュー オムレツ ミネラルサラダ 	精白米 じゃがいも シチュー用油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 スキムミルク 卵 ベーコン わかめ ツナ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ	438	16.2	12.1	1.3
20日 (月)	ご飯 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト 白菜のごま風味サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごまドレッシング めんつゆ	鶏肉 チーズ ベーコン	たまねぎ トマトソース にんにく はくさい ほうれん草	398	15.8	12.4	0.4
22日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨレ	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 だいこん	429	14.8	14.3	1.1
23日 (木)	けんちん風うどん ちくわの天ぷら ブロッコリーサラダ	うどん 三温糖 めんつゆ 小麦粉 油 マヨレ アマニ油	豚肉 油揚げ ちくわ 青のり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ブロッコリー パプリカ	409	15.8	14.6	1.9
24日 (金)	大豆ミートのキーマカレー 野菜とツナのサラダ オレンジ 	精白米 カール きび砂糖 オリーブオイル 酢	大豆ミート ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	425	12.3	5.4	1.4
27日 (月)	ご飯 焼肉風炒め さつま芋サラダ りんご	精白米 三温糖 さつまいも マヨレ	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	472	14.7	14.7	0.6
29日 (水)	そばろ丼 大根サラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	精白米 きび砂糖 三温糖 めんつゆ ごま マヨレ	卵 鶏肉 豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん だいこん 切干大根 きゅうり はくさい	465	18.9	12.7	1.5
30日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 野菜と鶏レバーの炒め物 白菜の和え物	精白米 油 めんつゆ	さば 鶏肉	にんじん もやし ニラ はくさい ホールコーン	331	14.6	8.3	0.6
31日 (金)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(キャベツ・人参)	精白米 片栗粉 マヨレ 三温糖	鶏肉 豚肉 高野豆腐 卵 味噌	たまねぎ ブロッコリー にんじん しいたけ キャベツ	413	16.4	11.5	1.3
平均					414	14.8	11.6	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。