




メニュー表

2023年02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)	チャーハン ごぼうメンチカツ もやしと水菜のサラダ スープ(キャベツ・わかめ)	精白米 三温糖 ごま油 パン粉 油 めんつゆ	豚肉 卵 鶏肉 油揚げ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう もやし 水菜 キャベツ	413	14.4	12.2	1.7
2日 (木)	太巻き 鶏肉の唐揚げ けんちん風味噌汁 	精白米 酢 きび砂糖 片栗粉 油	卵 豚肉 のり 鶏肉 豆腐 味噌	きゅうり しょうが にんにく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	409	15.3	16.1	1.3
節分メニュー ♪								
3日 (金)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) カレービーンズ 彩りサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレー オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ トマトケチャップ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	402	16.2	11.6	0.6
6日 (月)	ご飯 白身魚フライ 厚揚げの肉味噌がけ 春雨サラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢 ごま	ホキ 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	421	15.9	13.2	0.6
8日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平にんじん もやしのおかか和え プチゼリー	精白米 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ ゼリー	鶏肉 油揚げ かつお節	しょうが にんじん だいこん もやし ホールコーン きゅうり	398	15.9	10.0	0.7
9日 (木)	しっぽうどん 野菜入り玉子焼き キャベツのマヨ和え 	うどん さといも めんつゆ きび砂糖 油 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 卵 ツナ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ いんげん	354	15.5	12.9	1.9
10日 (金)	カレーライス ポークウインナー 大根と水菜のサラダ	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 だいこん 切干大根 水菜	492	11.6	14.7	1.5
13日 (月)	ケチャップライス ハートのクロック キャベツのサラダ りんご 	精白米 きび砂糖 じゃがいも パン粉 油 めんつゆ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり りんご	435	8.3	12.5	0.9
バレンタインメニュー ♡								
15日 (水)	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 高野豆腐と根菜の煮物 味噌汁(もやし・わかめ)	精白米 片栗粉 油 酢 きび砂糖 ごま油 三温糖	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	しょうが にんにく ねぎ れんこん にんじん いんげん もやし	459	17.8	15.2	1.3

