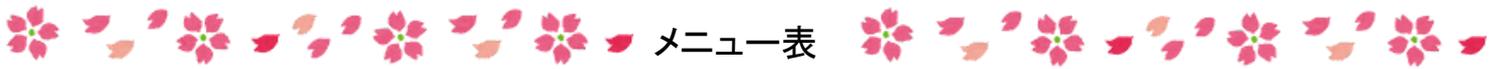


メニュー表

2023年04月

柴又帝釈天附属ルビニー幼稚園

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				
3日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ 野菜のごま風味サラダ	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖 ごまドレッシング	鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー	435	15.8	14.4	0.7
5日 (水)	ご飯 メンチカツ 大豆のチリコンカン 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 大豆	たまねぎ 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 キャベツ にんじん ホールコーン	423	12.5	14.6	0.6
6日 (木)	カレーライス ブロッコリーとハムのサラダ 季節の果物【いちご】	精白米 じゃがいも カレー めんつゆ	豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー いちご 	415	10.7	8.8	1.2
7日 (金)	ご飯 豚肉のハーブキューソース炒め パンプキンマッシュ アスパラと大根のサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ だいこん にんじん 切干大根 アスパラガス	430	14.4	12.5	0.7
10日 (月)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン 二色サラダ	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 マヨレ	赤魚 豚肉	キャベツ にんじん いんげん ブロッコリー ホールコーン	350	17.4	7.2	0.7
12日 (水)	ご飯 カレーソースチキン 和風スパゲティ 彩りサラダ	精白米 カレー スパゲッティ オリーブオイル めんつゆ	鶏肉 ベーコン	たまねぎ グリーンピース にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ ブロッコリー パプリカ	379	16.1	10.7	0.7
13日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 金平にんじん もやしとほうれん草のサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 油揚げ	たまねぎ トマトケチャップ にんじん だいこん もやし ほうれん草	348	13.1	9.6	0.5
17日 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋のカレー炒め キャベツのごま風味サラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも カレー ごまドレッシング	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ホールコーン	414	16.4	11.9	0.7
19日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ 南瓜の煮付け もやしの和え物	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	さば 味噌	かぼちゃ もやし にんじん ほうれん草	341	13.8	7.6	0.5



メニュー表

2023年04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				
20日 (木)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 野菜とマカロニのサラダ バナナ	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 バナナ	431	13.9	13.3	0.9
21日 (金)	キーマカレー ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	精白米 カレー きび砂糖 マヨレ ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー	461	12.6	11.1	1.3
24日 (月)	麻婆飯 アスパラと人参のサラダ オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨレ きび砂糖 酢	豆腐 豚肉 味噌 ロースハム	たまねぎ しょうが にんにく ニラ にんじん アスパラガス オレンジ 	383	12.2	8.5	0.8
26日 (水)	ふりかけご飯(さかな) ハンバーグ(デミタソース) 青のりポテト キャベツとコーンのサラダ プチゼリー	精白米 ハヤシルー じゃがいも 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢 ゼリー	お魚ふりかけ 鶏肉 豚肉 青のり	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン	447	13.9	13.4	0.7
27日 (木)	ご飯 トラウトサーモンの照り焼き 厚揚げの肉味噌がけ もやしのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま	トラウトサーモン 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース もやし にんじん きゅうり	339	16.0	10.2	0.4
28日 (金)	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え オレンジ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 	トマトケチャップ たまねぎ にんじん レースン しょうが にんにく ブロッコリー オレンジ	430	16.8	14.1	0.9
平均					401	14.3	11.1	0.8

お楽しみメニュー♪

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。