

* * * * * メニュー表 * * * * *

2023年05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 (月)	こいのぼりカレー キャベツとハムのサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん レーズン キャベツ きゅうり オレンジ	424	10.1	9.3	1.3
 こどもの日お祝いメニュー♪ 								
8日 (月)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 人参しりしり 彩りサラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 マヨレ	鶏肉 青のり ツナ	しょうが にんにく にんじん キャベツ ホールコーン ほうれん草	422	15.1	16.0	0.6
10日 (水)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 野菜のごま風味サラダ	精白米 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	赤魚 味噌 高野豆腐	にんじん しいたけ たまねぎ いんげん だいこん 切干大根 ほうれん草	322	16.3	5.1	0.7
11日 (木)	ご飯 チキンカツ 金平ごぼう キャベツのサラダ	精白米 パン粉 三温糖 ごま めんつゆ	鶏肉	ごぼう にんじん キャベツ いんげん	375	11.5	10.4	0.7
12日 (金)	ご飯 煮込みハンバーグ 和風スパゲティ しらす入りサラダ	精白米 きび砂糖 スパゲッティ オリーブオイル めんつゆ	鶏肉 豚肉 ベーコン しらす	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 しいたけ ブロッコリー	380	14.5	9.8	0.7
15日 (月)	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮付け きゅうりの酢の物	精白米 三温糖 片栗粉 酢 上白糖 ごま	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ かぼちゃ きゅうり	432	15.0	13.3	0.5
17日 (水)	ピラフ 牛肉入りコロケ キャベツときゅうりのサラダ 青りんごゼリー	精白米 カレールー じゃがいも パン粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢 青りんごゼリー	鶏肉 牛肉	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ キャベツ きゅうり	420	9.4	10.5	0.9
18日 (木)	たけのこ入り炊き込みご飯 照り焼きチキン 野菜とマカロニのサラダ オレンジ	精白米 三温糖 めんつゆ きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨレ	油揚げ 鶏肉	にんじん たけのこ キャベツ ホールコーン きゅうり オレンジ	402	15.6	12.1	0.7
19日 (金)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ アスパラと人参のサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング きび砂糖	さば 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 アスパラガス	370	17.7	13.5	0.6

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 📋メニュー表 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

2023年05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					
24日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 大豆のチリコンカン パンプキンサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 マヨレ	鶏肉 大豆 豚肉 ロースハム	しょうが たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく グリーンピース かぼちゃ	428	18.4	13.6	0.5	
25日 (木)	焼きそば ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	中華めん 三温糖 マヨレ アマニ油 ぶどうゼリー	豚肉 ツナ	キャベツ にんじん ブロッコリー	317	11.4	10.0	0.9	
26日 (金)	キーマカレー コールスローサラダ オレンジ	精白米 カレールー マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	441	12.0	11.1	1.3	
29日 (月)	ご飯 メンチカツ 金平にんじん キャベツとチーズのサラダ	精白米 パン粉 三温糖 ごま ごま油 マヨレ	鶏肉 豚肉 油揚げ チーズ	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	398	10.8	14.3	0.9	
31日 (水)	菜めしおにぎり 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖 オリーブオイル 酢	のり 鶏肉	菜飯の素 しょうが にんにく たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン	434	16.6	14.0	1.1	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">おにぎりランチ♪</div> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>					平均	397	13.8	11.6	0.8

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。