




# メニュー表



2023年06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 (木)	ご飯 赤魚の香味ソースがけ 切干大根の煮付け 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま油 マカロニ マヨレ アマニ油	赤魚 油揚げ	にんにく しょうが ねぎ 切干大根 にんじん いんげん キャベツ きゅうり	324	15.0	6.0	0.4
2日 (金)	カレーピラフ 照り焼き肉団子 キャベツのサラダ オレンジ	精白米 カレー 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり オレンジ	338	12.3	7.2	0.8
<b>6月4日~10日は歯と口の健康週間 よく噛んで食べましょう♪</b> 								
5日 (月)	ご飯 チキンカツ ひじきの煮付け きゅうりのハリハリサラダ 	精白米 パン粉 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 ひじき	にんじん いんげん きゅうり 切干大根	374	12.1	10.9	0.7
7日 (水)	ご飯 ビーフシチュー 彩りサラダ バナナ	精白米 じゃがいも シチュー ごまドレッシング きび砂糖	牛肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン パプリカ バナナ	415	12.3	11.3	1.1
8日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう もやしのおかか和え 	精白米 三温糖 ごま めんつゆ	鶏肉 味噌 かつお節	ごぼう にんじん もやし ほうれん草	348	15.4	9.4	0.6
9日 (金)	ふりかけご飯(野菜) チーズハンバーグ ジャーマンポテト 小魚とキャベツのカミカミサラダ 	精白米 野菜ふりかけ きび砂糖 じゃがいも 油 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン かたくちいわし	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ほうれん草	453	16.7	13.5	0.9
12日 (月)	ご飯 すき煮 パンプキンマッシュ 野菜のごま風味サラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 ごまドレッシング	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ブロッコリー	439	15.6	13.1	1.0
14日 (水)	ご飯 鶏肉のピザ風焼き 和風スパゲティ グリーンサラダ プチゼリー 	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲッティ オリーブオイル マヨレ ゼリー	鶏肉 チーズ ツナ	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく ピーマン にんじん ほうれん草 しいたけ リーフレタス きゅうり パプリカ	393	16.2	11.6	0.6
15日 (木)	麻婆なす丼 ポークウインナー オレンジ 	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 味噌	なす にんじん しょうが にんにく ニラ オレンジ	391	10.2	10.6	0.9
16日 (金)	大豆ミートのキーマカレー キャベツとコーンのサラダ ぶどうゼリー 	精白米 カレー めんつゆ ぶどうゼリー	大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	412	11.3	4.1	1.3



## メニュー表



2023年06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				
19日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 金平にんじん きゅうりの味噌マヨ和え	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 マヨレ	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん だいこん きゅうり	363	12.7	11.5	0.6
21日 (水)	ご飯 照り焼きチキン カレービーンズ ブロッコリーとトマトのサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 かーれー ごまドレッシング	鶏肉 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー トマト	414	18.7	13.0	0.7
22日 (木)	タコライス 甘芋 オレンジ	精白米 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油	鶏肉 豚肉 チーズ	トマトケチャップ トマト レタス オレンジ	453	14.7	10.5	0.5
 <p>★沖縄料理★</p>								
23日 (金)	ご飯 さばのみりん焼き 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとハムのサラダ	精白米 油 三温糖 マヨレ アマニ油	さば 高野豆腐 ロースハム	にんじん しいたけ たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	362	15.2	11.8	0.5
26日 (月)	ふりかけご飯(さかな) 豚肉のハーベキューソース炒め ひじきと野菜のサラダ オレンジ	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ	お魚ふりかけ 豚肉 ひじき	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ きゅうり オレンジ	431	14.9	12.4	0.7
28日 (水)	ハヤシライス ミネラルサラダ 青りんごゼリー	精白米 ハヤシルー めんつゆ 青りんごゼリー	豚肉 スキムミルク ツナ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	521	14.3	14.6	1.6
29日 (木)	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 南瓜の煮付け きゅうりの塩昆布和え	精白米 片栗粉 油 酢 きび砂糖 ごま油 三温糖	鶏肉 塩昆布	しょうが にんにく ねぎ かぼちゃ きゅうり	428	15.2	13.5	0.7
30日 (金)	冷やしきつねうどん ごぼうメンチカツ 二色サラダ	うどん めんつゆ パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 豚肉	ごぼう たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	324	10.8	9.0	1.8
平均					399	14.0	10.7	0.9

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。