



メニュー表



2023年07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				
3日 (月)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き ビーフン パンプキンサラダ	精白米 ビーフン ごま油 マヨネ	鶏肉 味噌 豚肉	キャベツ にんじん いんげん かぼちゃ きゅうり	426	17.5	14.0	0.7
5日 (水)	ふりかけご飯(さかな) ハンバーグ(トマトソース) 和風スパゲティ キャベツのサラダ プチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲティ オリーブオイル きび砂糖 酢 ゼリー	お魚ふりかけ 鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ トマトソース にんにく トマト にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	437	15.2	10.7	0.9
6日 (木)	中華飯 甘芋 オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ホールコーン オレンジ	451	11.7	9.7	1.2
7日 (金)	夏野菜のキーマカレー ブロッコリーと人参のお星さまサラダ 季節の果物【すいか】	精白米 カレー 油 きび砂糖 マヨネ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん なす ホールコーン パプリカ ブロッコリー すいか	463	13.1	11.7	1.3
 <p>♪たなばたメニュー♪</p>								
10日 (月)	ご飯 プルコギ 春雨サラダ オレンジ	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	牛肉 味噌 ロースハム	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ にんじん きゅうり オレンジ	374	11.8	9.4	0.7
12日 (水)	とうもろこしご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮付け きゅうりの味噌マヨ和え	精白米 三温糖 マヨネ	さば 油揚げ 味噌	とうもろこし 切干大根 にんじん いんげん きゅうり	330	13.3	9.9	0.7
 <p>♪旬の食材「とうもろこし」メニュー♪</p>								
19日 (水)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) フライドポテト 二色サラダ	精白米 片栗粉 じゃがいも 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	378	13.2	11.0	0.6
20日 (木)	ご飯 チキンカツ 大豆のチリコンカン グリーンサラダ	精白米 パン粉 三温糖 マヨネ	鶏肉 大豆 豚肉	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 ブロッコリー リーフレタス パプリカ	408	14.7	13.9	0.6
21日 (金)	カレーライス キャベツとツナのサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも カレー めんつゆ	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 オレンジ	423	10.3	9.2	1.2
24日 (月)	ご飯 めばるの煮付け 肉味噌ポテト ブロッコリーとトマトのサラダ	精白米 三温糖 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	めばる 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース ブロッコリー にんじん トマト	328	15.5	4.9	0.7
								



メニュー表



2023年07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				
26日 (水)	ご飯 鶏肉のねぎソース ひじきの煮付け 野菜とマカロニのサラダ	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 マカロニ マヨレ	鶏肉 ひじき	にんにく しょうが ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	399	15.9	12.7	0.7
27日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け もやしの和え物	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ もやし ほうれん草	398	14.4	11.6	0.7
28日 (金)	なすと大豆ミートのスパゲティ 野菜のごま風味サラダ オレンジゼリー 	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 ごまドレッシング アマニ油 オレンジゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ なす キャベツ ブロッコリー	334	12.1	7.2	1.7
31日 (月)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平にんじん きゅうりのおかか和え	精白米 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ	鶏肉 味噌 油揚げ かつお節	にんじん だいこん きゅうり	348	15.5	10.3	0.7
平均					392	13.8	10.4	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。