



メニュー表



2023年09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 (金)	なすとひき肉のカレーライス ツナと野菜のサラダ オレンジ 	精白米 カレー 油 マヨネ	豚肉 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり オレンジ	464	12.8	13.2	1.3
4日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 牛肉入りコロッケ きゅうりの酢の物	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも パン粉 酢 上白糖 ごま	豚肉 牛肉 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり	488	14.0	18.4	0.7
6日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 もやしのごま和え	精白米 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 高野豆腐	しょうが にんにく にんじん しいたけ たまねぎ いんげん もやし きゅうり	416	16.8	14.7	0.7
7日 (木)	ご飯 めばるの白味噌焼き チャプチェ キャベツとコーンのサラダ	精白米 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 オリーブオイル 酢	めばる 味噌 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん コー キャベツ ホールコーン きゅうり	326	14.2	5.5	0.8
8日 (金)	麻婆飯 ブロッコリーのおかか和え 季節の果物【梨】 	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく コー ブロッコリー にんじん 梨	370	13.3	6.4	1.3
11日 (月)	ご飯 プルコギ きゅうりのハリハリサラダ オレンジ 	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	牛肉 味噌	たまねぎ にんにく パプリカ コー きゅうり 切干大根 オレンジ	351	11.6	9.0	0.6
13日 (水)	ご飯 鶏肉のピザ風焼き パンプキンマッシュ 二色サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 マヨネ 酢	鶏肉 チーズ	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 かぼちゃ ブロッコリー にんじん	395	16.3	11.3	0.4
14日 (木)	カレーライス もやしのサラダ ピーチゼリー	精白米 じゃがいも カレー ごまドレッシング きび砂糖 ピーチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	442	9.7	9.7	1.2
15日 (金)	ひじきご飯 白身魚フライ 拌三絲(バンサンスー) オレンジ 	精白米 三温糖 めんつゆ パン粉 油 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	ひじき 鶏肉 油揚げ たら ロースハム	にんじん きゅうり オレンジ	404	13.4	10.5	1.0

ひじきの日♪



# メニュー表



2023年09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 (水)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) 切干大根の煮付け ブロッコリーサラダ プチゼリー	精白米 きび砂糖 三温糖 オリーブオイル 酢 ゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ	たまねぎ トマトケチャップ 切干大根 にんじん いんげん ブロッコリー ホールコーン	382	13.6	9.7	0.7
21日 (木)	豚丼 甘芋 キャベツの和え物	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 めんつゆ	豚肉 かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり	492	14.8	13.2	1.0
22日 (金)	トルコライス グリーンサラダ オレンジ 	精白米 カレー スパゲッティ きび砂糖 パン粉 油 ハヤシルー マヨレ	豚肉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ グリーンピース ブロッコリー リーフレタス パプリカ オレンジ	386	10.1	9.8	1.2
<b>長崎県のご当地メニュー「トルコライス」</b> 								
25日 (月)	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮付け きゅうりの塩昆布和え	精白米 三温糖 片栗粉	豚肉 味噌 塩昆布	にんじん キャベツ いんげん かぼちゃ きゅうり	426	15.5	13.2	0.7
27日 (水)	中華飯 青のりポテト オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油	豚肉 青のり	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	417	11.6	9.4	1.1
28日 (木)	ご飯 チキンカツ ラタトゥイユ 野菜のごま風味サラダ	精白米 パン粉 三温糖 油 ごまドレッシング きび砂糖	鶏肉 豚肉 	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく なす ピーマン キャベツ ブロッコリー	407	13.3	13.7	0.6
29日 (金)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ 青りんごゼリー 	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 青りんごゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ きゅうり	334	12.1	7.6	1.7
平均					406	13.3	10.9	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。