



メニュー表



2023年08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				
2日 (水)	豚肉のスタミナ丼 もやしのサラダ オレンジ  	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 のり かまぼこ	たまねぎ にんにく キャベツ パプリカ もやし きゅうり オレンジ	459	16.2	13.8	0.7
 <b>夏バテ防止メニュー♪</b>								
3日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 野菜のごま風味サラダ	精白米 パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖	たら 鶏肉	ブロッコリー にんじん ホールコーン	361	13.0	9.3	0.5
4日 (金)	ハヤシライス ポークウインナー キャベツときゅうりのサラダ	精白米 ハヤシルー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	556	15.7	20.1	1.9
7日 (月)	ご飯 ごぼうと牛肉の甘辛煮 チーズ入りサラダ オレンジ	精白米 三温糖 マヨレ きび砂糖 酢	牛肉 チーズ	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき キャベツ にんじん ブロッコリー オレンジ	398	13.9	12.2	1.0
9日 (水)	麻婆なす丼 野菜とツナのサラダ 青りんごゼリー  	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ 青りんごゼリー	豚肉 味噌 ツナ	なす にんじん しょうが にんにく キャベツ	368	9.4	5.7	0.8
10日 (木)	ご飯 照り焼きチキン 切干大根の煮付け スティックきゅうり	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 マヨレ	鶏肉 油揚げ	切干大根 にんじん いんげん きゅうり 	374	14.8	10.9	0.6
17日 (木)	ご飯 メンチカツ 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのごま和え	精白米 パン粉 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 豚肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ ほうれん草	395	12.2	12.5	0.9
18日 (金)	大豆ミートのキーマカレー コールスローサラダ オレンジゼリー	精白米 カレールー マヨレ きび砂糖 酢 オレンジゼリー	豚肉 大豆ミート 	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	442	11.6	7.6	1.3
21日 (月)	ご飯 酢鶏 ひじきの煮付け きゅうりのナムル	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 酢 三温糖 めんつゆ ごま ごま油	鶏肉 ひじき	しょうが にんにく たまねぎ トマトケチャップ ピーマン にんじん いんげん きゅうり	431	15.6	14.0	0.8



メニュー表



2023年08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				
23日 (水)	冷やしきつねうどん 牛肉入りコロッケ キャベツとトマトのサラダ	うどん めんつゆ じゃがいも パン粉 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 牛肉	たまねぎ キャベツ トマト きゅうり 	353	8.8	10.8	1.9
24日 (木)	鶏肉の照り焼き丼 二色サラダ ぶどうゼリー	精白米 めんつゆ ごま マヨレ ぶどうゼリー	鶏肉 のり	しょうが にんじん いんげん ブロッコリー パプリカ	466	16.6	11.1	0.9
25日 (金)	ご飯 ハンバーグ(カレーソース) 野菜とマカロニのサラダ オレンジ	精白米 カレー マカロニ マヨレ	鶏肉 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり オレンジ	375	12.1	11.4	0.5
28日 (月)	ご飯 さばの味噌かけ 肉ごぼう炒め 彩りサラダ	精白米 三温糖 ごま油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	さば 味噌 豚肉	ごぼう にんじん ニラ キャベツ ブロッコリー ホールコーン	361	15.2	10.4	0.6
30日 (水)	ビビンバ丼 甘芋 季節の果物【梨】 	精白米 三温糖 めんつゆ ごま さつまいも 油 きび砂糖	鶏肉 豚肉 味噌	たまねぎ にんじん もやし きゅうり 梨	446	14.1	9.2	0.6
31日 (木)	ご飯 鶏肉のトマトソース パンプキンマッシュ きゅうりのハリハリサラダ プチゼリー  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">8月31日は「野菜の日」 野菜たっぷりメニュー♪</div>	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 めんつゆ ごま ゼリー	鶏肉 チーズ  	たまねぎ トマトソース にんにく かぼちゃ きゅうり 切干大根	383	15.3	9.4	0.3
平均					411	13.6	11.2	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。