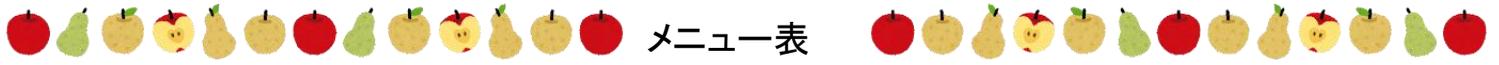


メニュー表

2023年10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 (月)	ご飯 メンチカツ ひじきの煮付け 春雨サラダ	精白米 パン粉 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 豚肉 ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	429	11.2	12.1	0.9
4日 (水)	チャーハン いわし入りハンバーグ 彩りサラダ プチゼリー 	精白米 三温糖 ごま油 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ ゼリー	豚肉 いわし	たまねぎ にんじん ホールコーン ねぎ しょうが トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー	375	14.6	6.1	1.2
いわしの日♪								
5日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 甘芋 もやしのサラダ	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ もやし いんげん	493	15.8	15.5	0.8
6日 (金)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 人参しりしり コールスローサラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 青のり ツナ	しょうが にんにく にんじん いんげん キャベツ きゅうり パプリカ	457	15.6	16.1	0.6
11日 (水)	ごぼうご飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ	精白米 三温糖 めんつゆ マヨレ アマニ油	油揚げ ほっけ 高野豆腐	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ いんげん ブロッコリー ホールコーン 	360	15.6	6.5	1.3
12日 (木)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) カレービーンズ 白菜のサラダ	精白米 片栗粉 カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい きゅうり	418	15.6	11.4	0.7
13日 (金)	きのこ野菜のうどん かぼちゃフライ キャベツとほうれん草のサラダ	うどん 三温糖 めんつゆ パン粉 油 マヨレ	豚肉	だいこん たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ねぎ かぼちゃ キャベツ ほうれん草	418	13.3	16.0	2.0
16日 (月)	ご飯 豚肉のハーベキューソース炒め チーズ入りサラダ りんご	精白米 三温糖 きび砂糖 マヨレ 酢	豚肉 チーズ 	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー りんご	450	14.9	14.4	0.6
18日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平にんじん 野菜とマカロニのサラダ プチゼリー	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 マカロニ マヨレ ゼリー	鶏肉 油揚げ	しょうが にんじん だいこん いんげん キャベツ きゅうり	452	16.1	12.5	0.7



メニュー表

2023年10月

柴又帝釈天附属ルビニー幼稚園

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 (木)	ご飯 白身魚フライ 野菜と鶏レバーの炒め物 キャベツとコーンのサラダ	精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉 ごまドレッシング	たら 鶏肉	にんじん もやし ニラ キャベツ ホールコーン ほうれん草	403	12.9	9.8	0.5	
20日 (金)	大豆ミートのキーマカレー 大根サラダ オレンジゼリー	精白米 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢 オレンジゼリー	豚肉 大豆ミート 	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 きゅうり	448	11.8	6.3	1.4	
25日 (水)	麻婆飯 ポークウインナー 二色サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく ニラ ブロッコリー ホールコーン	458	15.1	14.0	1.4	
26日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ 厚揚げの煮物 もやしとほうれん草の和え物	精白米 三温糖 めんつゆ	さば 味噌 厚揚げ	いんげん もやし にんじん ほうれん草	384	16.6	10.9	0.4	
27日 (金)	ラーメン 鶏肉の唐揚げ 白菜のごま風味サラダ	中華めん ごま油 片栗粉 油 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	ロースハム わかめ 鶏肉	ホールコーン ねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん いんげん	363	15.5	13.0	2.0	
30日 (月)	ご飯 パンプキンシチュー ごぼうメンチカツ キャベツのサラダ 	精白米 じゃがいも シチュールー パン粉 油 めんつゆ	鶏肉 スキムミルク 豚肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう キャベツ きゅうり 	508	16.3	12.2	1.3	
ハロウィンメニュー★					平均	427	14.7	11.7	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。