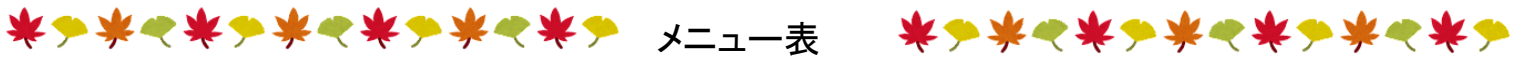


メニュー表

2023年11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 (水)	ご飯 すき煮 野菜とマカロニのサラダ りんご	精白米 三温糖 マカロニ マヨドレ	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン りんご	460	15.4	14.1	1.0
2日 (木)	鶏肉の照り焼き丼 大根と水菜のサラダ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 めんつゆ ごま マヨドレ アマニ油	鶏肉 のり 油揚げ 味噌	しょうが にんじん いんげん だいこん 切干大根 水菜 キャベツ	485	17.7	12.3	1.6
6日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 人参しりしり 彩りサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ブロッコリー パプリカ	383	13.9	9.5	0.5
8日 (水)	焼きそば ささみフライ マスカットゼリー	中華めん 三温糖 パン粉 油 マスカットゼリー	豚肉 鶏肉 青のり	キャベツ にんじん	372	12.8	11.2	1.0
9日 (木)	ご飯 鶏(けい)ちゃん焼き ポテトサラダ 味噌汁(もやし・小松菜)	精白米 片栗粉 じゃがいも マヨドレ	鶏肉 味噌 ロースハム	にんじん キャベツ しょうが にんにく ホールコーン きゅうり もやし 小松菜	418	15.5	10.5	1.1
<div data-bbox="277 1117 848 1187" data-label="Text"> <p>岐阜県の郷土料理「鶏(けい)ちゃん焼き」</p> </div>								
10日 (金)	さつま芋ご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮付け れんこんのシャキシャキサラダ	精白米 さつまいも ごま 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖	さば 油揚げ	切干大根 にんじん いんげん れんこん 水菜	407	14.0	9.3	0.7
<div data-bbox="285 1387 789 1540" data-label="Image"> </div>								
13日 (月)	麻婆飯 ブロッコリーサラダ りんご	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨドレ	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 にんじん りんご	407	13.2	8.3	1.3
15日 (水)	ご飯 照り焼きチキン かぼちゃのチーズ焼き キャベツのサラダ プチゼリー	精白米 きび砂糖 片栗粉 オリーブオイル 酢 ゼリー	鶏肉 チーズ	かぼちゃ キャベツ にんじん パプリカ	462	17.8	12.1	0.7
16日 (木)	ご飯 メンチカツ 大豆のチリコンカン もやしとほうれん草の和え物	精白米 パン粉 三温糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉 大豆	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 もやし にんじん ほうれん草	434	14.0	13.4	0.7



メニュー表

2023年11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				
17日 (金)	カレーライス 白菜のサラダ ピーチゼリー	精白米 じゃがいも カレールー めんつゆ ピーチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい いんげん	446	9.7	8.5	1.2
20日 (月)	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリー添え 和風スパゲティ りんご	精白米 きび砂糖 めんつゆ スパゲティ オリーブオイル	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん ほうれん草 りんご	415	13.9	9.7	0.7
22日 (水)	ご飯 白身魚フライ 金平にんじん コールスローサラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 ごま ごま油 マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	たら 油揚げ	にんじん だいこん キャベツ ホールコーン きゅうり	402	11.4	10.6	0.6
24日 (金)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 肉ごぼう炒め 白菜とほうれん草の和え物 いい にほんしょく 11月24日は 「和食の日」	精白米 三温糖 ごま油 めんつゆ 	鶏肉 味噌 豚肉	ごぼう にんじん ニラ はくさい ほうれん草	413	17.1	11.7	0.7
27日 (月)	ご飯 回鍋肉 パンプキンマッシュ 大根のごま風味サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 めんつゆ ごま	豚肉 味噌	にんじん キャベツ かぼちゃ だいこん 切干大根 きゅうり	465	15.6	13.4	0.4
29日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け ツナと野菜のサラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 ひじき ツナ	しょうが にんにく にんじん グリーンピース もやし	445	16.6	15.1	0.7
30日 (木)	ひき肉のカレーライス チーズ入りサラダ 青りんごゼリー	精白米 カレールー じゃがいも マヨレ 青りんごゼリー	豚肉 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん ホールコーン りんご かぼちゃ トマトペースト キャベツ ブロッコリー	475	11.1	10.4	1.2
平均					430	14.3	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。