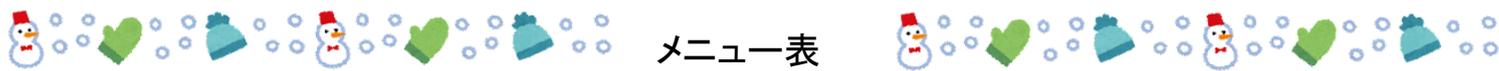


メニュー表

2023年12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)	ご飯 たちうおの照り焼き ビーフン 二色サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ビーフン ごま油 マヨレ アマニ油	たちうお 豚肉	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	421	14.8	13.9	0.4
4日 (月)	ご飯 プルコギ 大根とほうれん草のナムル りんご	精白米 三温糖 めんつゆ ごま油	牛肉 味噌	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草 りんご	392	12.2	9.2	0.6
6日 (水)	麻婆飯 焼きおさつ 人参と水菜のおかか和え 	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 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 ニラ にんじん 水菜	453	12.8	8.5	1.3
7日 (木)	ご飯 鶏肉のねぎソース 切干大根の煮付け コールスローサラダ	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 マヨレ 酢	鶏肉 油揚げ	にんにく しょうが ねぎ 切干大根 にんじん いんげん キャベツ ホールコーン きゅうり	420	15.8	12.4	0.7
8日 (金)	大豆ミートのスパゲティ 野菜とハムのサラダ オレンジゼリー 	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 オリーブオイル 酢 オレンジゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉 ロースハム	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ はくさい ブロッコリー	321	12.3	6.0	1.8
11日 (月)	中華飯 ポークウインナー 大根の和え物	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ だいこん きゅうり 切干大根	457	13.3	13.4	1.3
13日 (水)	ご飯 照りマヨチキン 水菜とベーコンのスパゲティ 彩りサラダ プチゼリー	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 マヨレ スパゲティ オリーブオイル めんつゆ ゼリー	鶏肉 ベーコン ツナ	しょうが にんにく 水菜 キャベツ パプリカ ブロッコリー	500	17.1	15.8	0.8
14日 (木)	カレーライス 白菜のサラダ 季節の果物【みかん】 	精白米 じゃがいも カレー マヨレ	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい いんげん みかん	446	9.8	10.3	1.3



メニュー表

2023年12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				
15日 (金)	ひじきご飯 牛肉入りコロッケ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麩・白菜)	精白米 三温糖 めんつゆ じゃがいも パン粉 麩	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛肉 高野豆腐 味噌	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん はくさい	459	13.3	12.4	1.7
18日 (月)	ご飯 鶏肉の生姜焼き カレービーンズ キャベツとほうれん草のサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレールー ごまドレッシング	鶏肉 大豆 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ほうれん草	445	18.4	12.9	0.7
20日 (水)	ご飯 さばのみりん焼き 南瓜の煮付け 大根の甘酢和え	精白米 三温糖 酢 上白糖	さば	かぼちゃ だいこん にんじん 切干大根 きゅうり	407	14.2	7.4	0.8
21日 (木)	ケチャップライス ミニメンチカツ ブロッコリー添え コーンスープ 焼きドーナツ	精白米 三温糖 きび砂糖 パン粉 油 めんつゆ コーンクリームスープ ドーナツ ミックスチョコ	鶏肉 豚肉 スキムミルク ホイップクリーム 	トマトケチャップ たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー ホールコーン	528	15.3	14.4	1.6
お楽しみメニュー♪								
22日 (金)	五目うどん 白菜とツナのサラダ りんご 	うどん 三温糖 めんつゆ ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	豚肉 かまぼこ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ はくさい いんげん りんご	312	11.5	8.5	1.8
25日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) 青のりポテト チーズ入りサラダ	精白米 きび砂糖 じゃがいも 油 マヨレ 酢	鶏肉 豚肉 青のり チーズ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	425	13.0	12.7	0.5
27日 (水)	わかめご飯 鶏肉の味噌焼き 人参しりしり 白菜とほうれん草の和え物	精白米 三温糖 ごま油 めんつゆ	炊き込みわかめ 鶏肉 味噌 ツナ	にんじん いんげん はくさい ほうれん草	406	16.5	10.3	1.1
28日 (木)	キーマカレー キャベツのサラダ ピーチゼリー	精白米 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢 ピーチゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	470	12.6	9.9	1.4
平均					428	13.9	11.1	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。