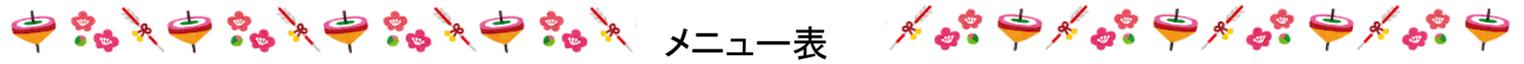


メニュー表

2024年01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				
4日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) かぼちゃのチーズ焼き しらす入りサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	鶏肉 豚肉 チーズ しらす	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー	420	15.5	11.0	0.4
5日 (金)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 厚揚げの煮物 大根のごま和え	精白米 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 青のり 厚揚げ	しょうが にんにく いんげん だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草	466	17.9	16.8	0.5
10日 (水)	ご飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 紅白なます すまし汁(花麩・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 酢 上白糖 ごま 花麩	ぶり 鶏肉 わかめ	れんこん にんじん しいたけ いんげん だいこん	425	18.8	12.0	0.8
<p>新年お祝いメニュー♪</p>								
11日 (木)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き ひじきの煮付け 野菜のごま風味サラダ	精白米 きび砂糖 三温糖 ごまドレッシング アマニ油	鶏肉 ひじき	トマトケチャップ にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ	402	16.1	11.2	0.8
12日 (金)	けんちん風うどん ちくわの天ぷら オレンジゼリー	うどん 三温糖 めんつゆ 小麦粉 油 オレンジゼリー	豚肉 油揚げ ちくわ 青のり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	405	15.1	12.7	2.0
15日 (月)	麻婆飯 ポークウインナー キャロットサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨレ	豆腐 豚肉 味噌 ツナ	たまねぎ しょうが にんにく こら にんじん いんげん	457	14.5	14.0	1.4
17日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ コールスローサラダ プチゼリー	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖 マヨレ 酢 ゼリー	鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ トマトケチャップ キャベツ きゅうり パプリカ	489	16.1	15.4	0.7
18日 (木)	カレーライス 白菜のサラダ りんご	精白米 じゃがいも カレー めんつゆ	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり りんご	431	9.7	8.5	1.2
19日 (金)	ご飯 回鍋肉 青のりポテト すまし汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油	豚肉 味噌 青のり	にんじん キャベツ だいこん ねぎ	455	15.1	15.1	0.8
22日 (月)	ご飯 赤魚の黄金焼き 金平にんじん 彩りサラダ	精白米 三温糖 マヨレ きび砂糖 ごま ごま油 めんつゆ	赤魚 油揚げ	トマトケチャップ にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー パプリカ	313	12.8	4.4	0.4



メニュー表

2024年01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				
24日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ビーフン のっぺい汁	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 さといも	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが キャベツ にんじん いんげん だいこん ねぎ	455	18.0	12.4	1.1
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> からだほかほかメニュー♪ </div> 								
25日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 甘芋 季節の果物【みかん】	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ みかん 	486	15.1	15.0	0.7
26日 (金)	ラーメン ささみフライ チーズ入りサラダ 	中華めん ごま油 パン粉 油 マヨレ アマニ油	ロースハム わかめ 鶏肉 青のり チーズ	ホールコーン ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	328	11.8	9.8	2.2
29日 (月)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮付け 白菜のナムル	精白米 三温糖 めんつゆ ごま ごま油	鶏肉 味噌 油揚げ	切干大根 にんじん はくさい きゅうり	384	15.9	10.3	0.6
31日 (水)	大豆ミートのキーマカレー キャベツのサラダ バナナ	精白米 カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 大豆ミート 	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり バナナ	446	12.3	6.5	1.4
平均					424	14.9	11.6	1.0

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。