

2024年03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)	散らし寿司 ささみフライ 菜の花と白菜のごま和え すまし汁(花麩・わかめ)	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 パン粉 油 めんつゆ ごま 花麩	卵 でんぶ のり 鶏肉 青のり わかめ	しいたけ にんじん きゅうり はくさい 菜の花	366	10.3	5.7	1.3
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">♪ひなまつりメニュー♪</div> 								
4日 (月)	ご飯 すき煮 大根サラダ りんご	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 いんげん りんご	427	14.8	11.7	1.0
6日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ カレービーンズ もやしのサラダ プチゼリー	精白米 片栗粉 油 カレー めんつゆ ゼリー	鶏肉 大豆 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース もやし きゅうり	474	18.3	15.7	0.5
7日 (木)	ラーメン トンカツ 人参と水菜のサラダ	中華めん ごま油 パン粉 油 マヨネーズ アマニ油	ロースハム わかめ 豚肉 ツナ	ホールコーン ねぎ にんじん 水菜	322	12.9	9.0	2.0
8日 (金)	チャーハン 肉団子(ケチャップ) ブロッコリーサラダ 野菜スープ	精白米 三温糖 ごま油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ホールコーン トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ	425	17.9	11.6	1.7
11日 (月)	ご飯 鶏肉のねぎソース 高野豆腐と野菜の煮物 野菜とマカロニのサラダ	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 高野豆腐	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	448	17.6	13.6	0.8
13日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 白菜とコーンのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 オリーブオイル 酢	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが はくさい ホールコーン もやし	418	15.0	12.5	1.2
14日 (木)	ご飯 白身魚フライ 金平にんじん 野菜の醤油マヨ和え	精白米 パン粉 油 三温糖 ごま ごま油 マヨネーズ	たら 油揚げ	にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー パプリカ	399	11.7	10.5	0.7
15日 (金)	ご飯 お星さまハンバーグ(照焼ソース) ブロッコリー添え フライドポテト 野菜スープ 青りんごゼリー	精白米 片栗粉 めんつゆ じゃがいも 油 青りんごゼリー	鶏肉 豚肉	たまねぎ ブロッコリー トマトケチャップ キャベツ にんじん	422	12.1	9.4	1.0

2024年03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				
21日 (木)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き ひじきの煮付け ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 三温糖 めんつゆ	鶏肉 味噌 ひじき	にんじん いんげん ブロッコリー ホールコーン	389	16.9	10.0	0.7
22日 (金)	けんちん風うどん 牛肉入りコロッケ オレンジ 	うどん 三温糖 めんつゆ じゃがいも パン粉	豚肉 油揚げ 牛肉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ オレンジ	350	12.0	11.1	1.9
25日 (月)	ご飯 赤魚の煮付け 厚揚げの肉味噌がけ 野菜のごま風味サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	赤魚 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース キャベツ にんじん ブロッコリー	376	17.5	8.8	0.5
27日 (水)	大豆ミートのキーマカレー 白菜のサラダ マスカットゼリー	精白米 カレールー めんつゆ マスカットゼリー	豚肉 大豆ミート 	たまねぎ にんじん はくさい いんげん	438	11.7	5.8	1.3
28日 (木)	ビビンバ丼 甘芋 スープ(玉ねぎ・わかめ)	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 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	464	14.6	9.3	1.1
29日 (金)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ブロッコリー添え かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	鶏肉 豚肉 チーズ 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー かぼちゃ キャベツ	440	16.9	12.1	1.1
平均					410	14.6	10.4	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。