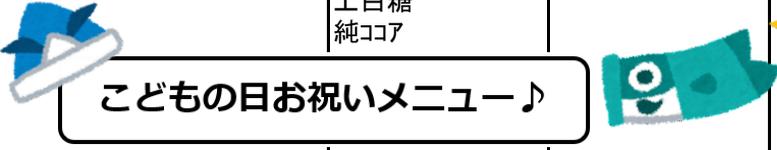
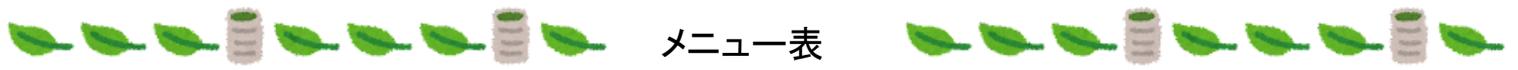


メニュー表

2024年05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 ハンバーグ(ケチャップソース) 青のりポテト ブロッコリーとコーンのサラダ | 精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 めんつゆ | 鶏肉 豚肉 青のり | たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン | 362 | 12.8 | 10.4 | 0.3 |
| 2日 (木) | ふりかけご飯(さかな) 鶏肉の唐揚げ 彩りサラダ クリームコンフェ | 精白米 片栗粉 油 めんつゆ クリームコンフェ 上白糖 純ココア | お魚ふりかけ 鶏肉 | しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー | 469 | 16.6 | 15.0 | 0.5 |
|  <p>こどもの日お祝いメニュー♪</p> | | | | | | | | |
| 8日 (水) | ご飯 赤魚の煮付け 金平にんじん 野菜とマカロニのサラダ | 精白米 三温糖 ごま ごま油 マカロニ マヨレ アマニ油 | 赤魚 油揚げ | にんじん だいこん キャベツ ホールコーン | 312 | 12.5 | 5.4 | 0.7 |
| 9日 (木) | ご飯 鶏肉の白味噌焼き 南瓜の煮付け もやしのナムル | 精白米 三温糖 めんつゆ ごま ごま油 | 鶏肉 味噌 | かぼちゃ もやし にんじん きゅうり | 373 | 15.6 | 9.5 | 0.7 |
| 10日 (金) | キーマカレー キャベツときゅうりのサラダ オレンジ | 精白米 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 豚肉 鶏肉 | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ | 433 | 12.2 | 9.8 | 1.4 |
| 13日 (月) | ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 アスパラと人参のサラダ 青りんごゼリー | 精白米 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖 青りんごゼリー | 豚肉 ツナ | しょうが たまねぎ ごぼう しらたき にんじん アスパラガス | 412 | 13.4 | 12.2 | 0.9 |
| 15日 (水) | ご飯 ブラウンシチュー メンチカツ コールスローサラダ | 精白米 じゃがいも シチュールー パン粉 マヨレ きび砂糖 酢 | 豚肉 スキムミルク 鶏肉 | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり | 479 | 14.0 | 17.6 | 1.4 |
| 16日 (木) | 麻婆飯 もやしのおかか和え オレンジ | 精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 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 もやし にんじん きゅうり オレンジ | 367 | 12.6 | 6.3 | 1.3 |
| 17日 (金) | ご飯 照り焼きチキン じゃが芋のカレー炒め 野菜の醤油マヨ和え | 精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも カレールー マヨレ | 鶏肉 豚肉 | たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー | 420 | 16.7 | 12.7 | 0.8 |
| 22日 (水) | ひじきご飯 牛肉入りコロッケ 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーとハムのサラダ プチゼリー | 精白米 三温糖 めんつゆ じゃがいも パン粉 マヨレ ゼリー | ひじき 鶏肉 油揚げ 牛肉 高野豆腐 ロースハム | にんじん たまねぎ しいたけ いんげん ブロッコリー | 447 | 12.8 | 14.1 | 1.1 |



メニュー表

2024年05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 | | | | |
| 23日 (木) | ご飯 鶏肉の生姜焼き 人参しりしり キャベツとコーンのサラダ | 精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 オリーブオイル 酢 | 鶏肉 ツナ | しょうが にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり | 378 | 15.3 | 10.5 | 0.8 |
| 24日 (金) | 焼きそば 野菜とツナのサラダ ピーチゼリー | 中華めん 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖 ピーチゼリー | 豚肉 ツナ | キャベツ にんじん ブロッコリー | 312 | 11.5 | 9.1 | 0.9 |
| 27日 (月) | ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) パンプキンマッシュ キャベツのサラダ | 精白米 きび砂糖 めんつゆ | 鶏肉 豚肉 | たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり | 374 | 12.4 | 8.6 | 0.5 |
| 29日 (水) | 豚丼 きゅうりのおかか和え マスカットゼリー | 精白米 三温糖 めんつゆ マスカットゼリー | 豚肉 かつお節  | しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり | 441 | 14.0 | 11.0 | 0.8 |
| 30日 (木) | ご飯 白身魚フライ 大豆のチリコンカン もやしのサラダ | 精白米 パン粉 油 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢 | たら 大豆 豚肉 鶏肉 | 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 | 376 | 13.7 | 10.4 | 0.5 |
| 31日 (金) | カレーライス チーズ入りサラダ オレンジ  | 精白米 じゃがいも カレー マヨネーズ | 豚肉 チーズ | たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ | 435 | 10.0 | 10.8 | 1.3 |
| 平均 | | | | | 399 | 13.5 | 10.8 | 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。