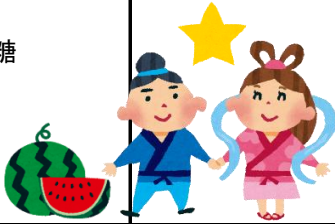

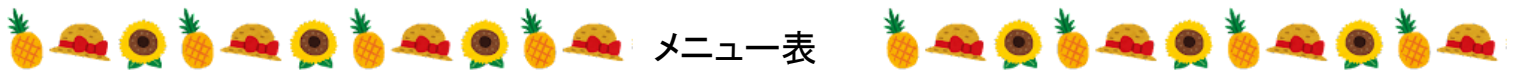


メニュー表

2024年07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 (月) | ご飯 赤魚の煮付け 肉味噌ポテト キャロットサラダ | 精白米 三温糖 じゃがいも 片栗粉 ごまドレッシング きび砂糖 | 赤魚 豚肉 鶏肉 味噌 ロースハム | グリーンピース にんじん きゅうり | 327 | 14.3 | 5.3 | 0.6 |
| 3日 (水) | ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き 野菜入り玉子焼き キャベツのサラダ | 精白米 きび砂糖 油 酢 | 鶏肉 卵 | トマトケチャップ にんじん ほうれん草 キャベツ いんげん | 397 | 17.3 | 13.7 | 0.9 |
| 4日 (木) | ピラフ 照り焼き肉団子 もやしのサラダ 青りんごゼリー | 精白米 カレー 片栗粉 めんつゆ 青りんごゼリー | 鶏肉 豚肉 | たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ もやし きゅうり | 347 | 12.0 | 6.5 | 0.6 |
| 5日 (金) | 夏野菜カレーライス ブロッコリーと人参のお星さまサラダ 季節の果物【すいか】 | 精白米 じゃがいも カレー 油 きび砂糖 マヨレ | 豚肉 | たまねぎ にんじん なす ホールコーン パプリカ ブロッコリー すいか | 452 | 10.6 | 10.9 | 1.2 |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">♪ たなばたメニュー</div>  | | | | | | | | |
| 8日 (月) | ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ オレンジ | 精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 | 豚肉 味噌 | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ | 412 | 14.2 | 13.0 | 0.7 |
| 10日 (水) | とうもろこしご飯 さばの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとトマトのサラダ | 精白米 三温糖 きび砂糖 油 酢 | さば 高野豆腐 | とうもろこし にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり トマト | 337 | 15.0 | 9.3 | 0.9 |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">♪ 旬の食材「とうもろこし」メニュー</div>  | | | | | | | | |
| 17日 (水) | ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け 野菜のマヨ和え プチゼリー | 精白米 片栗粉 油 三温糖 マヨレ ゼリー | 鶏肉 ひじき | しょうが にんにく にんじん グリーンピース ブロッコリー パプリカ | 429 | 15.9 | 15.7 | 0.5 |
| 18日 (木) | 中華飯 青のりポテト オレンジ | 精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油 | 豚肉 青のり | キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン オレンジ | 420 | 11.6 | 9.5 | 1.1 |
| 19日 (金) | 大豆ミートのキーマカレー コールスローサラダ マスカットゼリー | 精白米 カレー マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油 マスカットゼリー | 豚肉 大豆ミート | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり | 441 | 11.5 | 7.7 | 1.3 |



メニュー表

2024年07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 | | | | |
| 22日 (月) | ふりかけご飯(さかな) ハンバーグ(ケチャップソース) ジャーマンポテト キャベツとコーンのサラダ | 精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 酢 | お魚ふりかけ 鶏肉 豚肉 ベーコン | たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ホールコーン きゅうり | 408 | 13.9 | 10.5 | 0.6 |
| 24日 (水) | ご飯 照り焼きチキン カレービーンズ グリーンサラダ | 精白米 きび砂糖 片栗粉 カレー マヨネーズ | 鶏肉 大豆 豚肉 | たまねぎ にんじん グリーンピース リーフレタス きゅうり パプリカ | 397 | 17.2 | 12.6 | 0.7 |
| 25日 (木) | 他人井 もやしの信田和え ピーチゼリー | 精白米 三温糖 めんつゆ ピーチゼリー | 豚肉 卵 油揚げ | しょうが たまねぎ にんじん もやし いんげん | 454 | 15.9 | 10.8 | 1.2 |
| 26日 (金) | 焼きそば 甘芋 オレンジ | 中華めん 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 | 豚肉 | キャベツ にんじん オレンジ | 335 | 10.4 | 9.4 | 1.0 |
| 29日 (月) | ご飯 メンチカツ 金平にんじん チーズ入りサラダ | 精白米 パン粉 三温糖 ごま ごま油 マヨネーズ きび砂糖 酢 | 鶏肉 豚肉 油揚げ チーズ | たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー | 402 | 11.2 | 14.3 | 0.9 |
| 31日 (水) | 麻婆なす井 きゅうりのおかか和え オレンジ | 精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ | 豚肉 味噌 かつお節 | なす にんじん しょうが にんにく きゅうり オレンジ | 338 | 8.9 | 4.9 | 0.8 |
| 平均 | | | | | 393 | 13.3 | 10.2 | 0.9 |



♪旬の食材「なす」メニュー♪

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。