



メニュー表



2024年08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 (木) | ご飯 鶏肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 もやしのサラダ | 精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 めんつゆ | 鶏肉 厚揚げ | しょうが ほうれん草 もやし にんじん きゅうり | 392 | 17.7 | 12.4 | 0.6 |
| 2日 (金) | ハヤシライス キャベツのサラダ マスカットゼリー | 精白米 ハヤシルー きび砂糖 油 酢 マスカットゼリー | 豚肉 スキムミルク | たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ | 521 | 13.9 | 14.4 | 1.7 |
| 5日 (月) | ご飯 赤魚の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ポテトサラダ | 精白米 三温糖 じゃがいも マヨレ アマニ油 | 赤魚 味噌 高野豆腐 ロスハム | にんじん たまねぎ いんげん きゅうり | 314 | 13.9 | 5.6 | 0.7 |
| 7日 (水) | 豚肉のスタミナ丼 スティックきゅうり 青りんごゼリー | 精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ マヨレ 青りんごゼリー | 豚肉 のり | たまねぎ にんにく キャベツ パプリカ きゅうり | 477 | 15.3 | 14.4 | 0.6 |
|  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">夏バテ防止メニュー♪</div>  | | | | | | | | |
| 8日 (木) | ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 人参しりしり 彩りサラダ | 精白米 片栗粉 三温糖 ごま油 めんつゆ | 鶏肉 豚肉 卵 | たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ | 352 | 12.7 | 8.9 | 0.7 |
| 9日 (金) | なすと大豆ミートのスパゲティ コールスローサラダ オレンジ | スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 | 大豆ミート 鶏肉 牛肉 | たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ なす キャベツ きゅうり オレンジ | 319 | 11.8 | 7.6 | 1.7 |
| 19日 (月) | ご飯 白身魚フライ カレービーンズ 野菜のごま和え | 精白米 パン粉 油 カレールー めんつゆ ごま | たら 大豆 豚肉 鶏肉 | たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー | 374 | 13.5 | 10.1 | 0.5 |
| 21日 (水) | ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き パンプキンマッシュ キャベツのごま風味サラダ | 精白米 マヨレ 三温糖 きび砂糖 ごまドレッシング | 鶏肉 味噌 | かぼちゃ キャベツ にんじん パプリカ | 402 | 15.1 | 12.7 | 0.7 |
| 22日 (木) | ご飯 ハンバーグ(トマトソース) 和風スパゲティ グリーンサラダ | 精白米 三温糖 片栗粉 スパゲッティ 油 マヨレ | 鶏肉 豚肉 ベーコン | たまねぎ トマトソース にんにく トマト にんじん ほうれん草 しいたけ リーフレタス きゅうり パプリカ | 372 | 13.1 | 10.7 | 0.7 |
| 23日 (金) | ご飯 チキンカツ 金平にんじん ひじきと野菜のサラダ | 精白米 パン粉 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ | 鶏肉 油揚げ ひじき | にんじん だいこん キャベツ きゅうり | 379 | 12.0 | 11.3 | 0.8 |

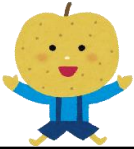


メニュー表



2024年08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 | | | | | |
| 26日 (月) | ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め 青のりポテト 野菜とマカロニのサラダ | 精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも 油 マカロニ マヨレ | 豚肉 青のり | たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん | 459 | 14.4 | 16.2 | 0.5 | |
| 28日 (水) | 中華飯 甘芋 季節の果物【梨】  | 精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 | 豚肉 | キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン 梨 | 448 | 11.6 | 9.7 | 1.2 | |
| 29日 (木) | ご飯 鶏肉の唐揚げ 大豆のチリコンカン しらす入りサラダ | 精白米 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ | 鶏肉 大豆 豚肉 しらす | しょうが にんにく たまねぎ トマトソース トマトケチャップ キャベツ パプリカ | 427 | 17.8 | 15.7 | 0.4 | |
| 30日 (金) | 冷やしきしめん キャベツ入りメンチカツ ブロッコリーとトマトのサラダ プチゼリー | きしめん めんつゆ 天かす パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油 ゼリー | かまぼこ 鶏肉  | ほうれん草 キャベツ たまねぎ ブロッコリー トマト | 331 | 10.1 | 12.2 | 1.9 | |
| 愛知県の郷土料理「きしめん」 | | | | | 平均 | 397 | 13.7 | 11.5 | 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。