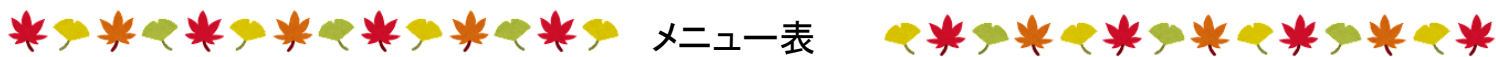


メニュー表

2024年11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)	ご飯 豚肉の生姜炒め 野菜のおかか和え 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ 麩	豚肉 かつお節 味噌	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	413	14.9	11.4	1.1
6日 (水)	ご飯 鶏肉のねぎソース 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 マヨレ	鶏肉 高野豆腐	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ いんげん ブロッコリー ホールコーン	429	18.0	13.0	0.8
7日 (木)	さつま芋ご飯 赤魚の煮付け 人参しりしり キャベツとコーンのサラダ	精白米 さつまいも ごま 三温糖 ごま油 マヨレ きび砂糖 酢	赤魚 卵	にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり 	378	13.1	4.6	0.7
8日 (金)	ほうとう ささみフライ 彩りサラダ 	きしめん 三温糖 めんつゆ パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉 青のり	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ キャベツ パプリカ	352	13.5	12.5	1.8
 山梨県の郷土料理「ほうとう」								
11日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) パンプキンマッシュ 野菜のごま風味サラダ	精白米 片栗粉 きび砂糖 めんつゆ ごま	鶏肉 豚肉	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	408	13.8	8.8	0.4
13日 (水)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 和風スパゲティ 野菜のマヨ和え	精白米 スパゲティ 油 マヨレ	鶏肉 味噌 ベーコン	にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ ホールコーン	432	16.6	12.8	0.7
14日 (木)	カレーピラフ 牛肉入りコロッケ キャベツとツナのサラダ りんご	精白米 カレーウ じゃがいも パン粉 マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	鶏肉 牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ りんご	391	9.3	9.0	0.7
15日 (金)	中華飯 焼きおさつ マスカットゼリー 	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 マスカットゼリー	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	483	11.4	9.8	1.1
18日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 厚揚げの煮物 春雨サラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 厚揚げ	しょうが にんにく いんげん にんじん きゅうり	480	17.6	16.9	0.6



メニュー表

2024年11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				
20日 (水)	ご飯 回鍋肉 青のりポテト スープ(豆腐・玉ねぎ) プチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油 ゼリー	豚肉 味噌 青のり 豆腐	にんじん キャベツ たまねぎ	482	16.0	15.6	0.8
21日 (木)	ご飯 メンチカツ ひじきの煮付け 野菜の醤油マヨ和え	精白米 パン粉 三温糖 マヨレ	鶏肉 豚肉 ひじき	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	425	11.6	13.5	0.8
22日 (金)	ご飯 さばの塩焼き 金平ごぼう きのこ野菜の味噌汁	精白米 三温糖 ごま	さば 油揚げ 味噌	ごぼう にんじん はくさい えのきたけ	356	14.3	8.5	1.2
25日 (月)	麻婆飯 キャロットサラダ りんご	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 ニラ にんじん いんげん りんご	407	12.6	8.3	1.3
27日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き ビーフン 二色サラダ	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 めんつゆ	鶏肉 味噌 豚肉	キャベツ にんじん ブロッコリー	424	18.7	12.4	0.7
28日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 パン粉 油 マカロニ マヨレ	たら 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん もやし	439	14.9	11.8	1.1
29日 (金)	ひき肉のカレーライス 白菜のサラダ オレンジゼリー	精白米 カレーウ(お子さまカレー) じゃがいも カレーウ めんつゆ オレンジゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ホールコーン りんご かぼちゃ トマトペースト はくさい きゅうり	445	10.2	7.5	1.1
平均					421	14.1	11.0	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。