

メニュー表

2024年12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				
2日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 野菜のごま風味サラダ ピーチゼリー	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 ごまドレッシング ピーチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが だいこん ブロッコリー	426	13.2	11.9	0.4
4日 (水)	ご飯 鶏(けい)ちゃん焼き パンプキンサラダ チンゲン菜と春雨のスープ	精白米 片栗粉 マヨレ はるさめ ごま油	鶏肉 味噌	にんじん キャベツ しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり チンゲン菜	426	14.1	10.0	1.0
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">岐阜県の郷土料理「鶏(けい)ちゃん焼き」</div>								
5日 (木)	チャーハン 牛肉入りコロッケ もやしと水菜の和え物	精白米 三温糖 ごま油 じゃがいも パン粉 めんつゆ	豚肉 卵 牛肉 油揚げ	たまねぎ にんじん もやし 水菜	386	12.1	10.0	1.1
6日 (金)	ご飯 めばるの白味噌焼き 金平にんじん 白菜の醤油マヨ和え	精白米 三温糖 ごま ごま油 マヨレ アマニ油	めばる 味噌 油揚げ	にんじん だいこん はくさい ホールコーン きゅうり	328	13.0	5.1	0.7
11日 (水)	ご飯 メンチカツ ひじきの煮付け ブロッコリーサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 パン粉 三温糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー だいこん	433	13.6	12.8	1.4
12日 (木)	カレーライス 白菜のサラダ 季節の果物【みかん】	精白米 じゃがいも カレーウ きび砂糖 油 酢	豚肉 	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 みかん	436	10.0	9.0	1.3
13日 (金)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き 和風スパゲティ コールスローサラダ	精白米 きび砂糖 スパゲティ 油 マヨレ 酢	鶏肉 ベーコン	トマトケチャップ にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ きゅうり パプリカ	426	16.2	12.1	0.9
16日 (月)	ご飯 白身魚フライ 厚揚げの煮物 キャロットサラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 マヨレ	たら 厚揚げ ロースハム	ほうれん草 にんじん きゅうり	419	13.7	12.5	0.5
18日 (水)	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・白菜) プチゼリー	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 ゼリー	豚肉 味噌 卵 油揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり はくさい	485	16.6	14.4	1.4
19日 (木)	けんちん風うどん 焼きおさつ 白菜のごま風味サラダ	うどん 三温糖 めんつゆ さつまいも 油 きび砂糖 ごまドレッシング アマニ油	豚肉 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい ほうれん草	372	11.5	10.6	1.9

# メニュー表

2024年12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 (金)	カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え 野菜スープ 焼きドーナツ	精白米 カレールウ きび砂糖 片栗粉 油 めんつゆ ドーナツ ミックスチョコ	鶏肉 ホイップクリーム 	たまねぎ にんじん ホールコーン パプリカ いんげん トマトケチャップ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ	475	16.0	14.7	1.3
<b>お楽しみメニュー♪</b>								
23日 (月)	ご飯 さばのみりん焼き 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 ごま油 マカロニ マヨレ	さば 卵	にんじん キャベツ きゅうり	410	14.4	10.1	0.9
25日 (水)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) かぼちゃのチーズ焼き 白菜とほうれん草のサラダ	精白米 ハヤシルウ きび砂糖 油 酢	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ かぼちゃ はくさい にんじん ほうれん草	436	15.3	12.4	0.7
26日 (木)	ご飯 肉じゃが 野菜入り玉子焼き 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 油	豚肉 卵 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 もやし	444	16.0	12.6	1.4
27日 (金)	キーマカレー キャベツのサラダ マスカットゼリー	精白米 カレールウ めんつゆ マスカットゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	463	12.5	9.4	1.3
平均					424	13.8	11.1	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。