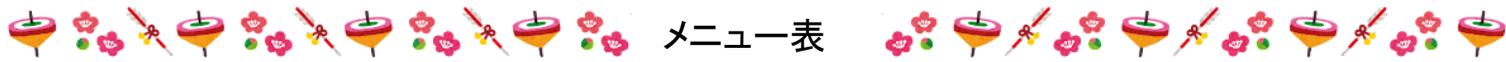


# メニュー表

2026年01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				
5日 (月)	ご飯 メンチカツ ケチャップパスタ キャベツのサラダ	精白米 パン粉 スパゲッティ きび砂糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん いんげん	423	11.4	11.3	0.8
7日 (水)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え カレービーンズ	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ カレールー	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん グリーンピース	425	18.4	11.6	0.7
8日 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ(ケチャップソース) キャベツ添え 人参しりしり	精白米 きび砂糖 片栗粉 マヨレ アマニ油 三温糖 ごま油	鶏肉 豆腐 卵	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	341	10.5	5.6	0.7
9日 (金)	あんかけうどん ささみフライ 野菜のごま風味サラダ 	うどん 三温糖 めんつゆ 片栗粉 パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 油揚げ 鶏肉 青のり	たまねぎ にんじん はくさい だいこん ブロッコリー	370	13.5	11.5	2.1
14日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 焼き厚揚げ ひじきのミルクィーサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ	豚肉 厚揚げ ひじき スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草	464	16.6	15.5	0.6
15日 (木)	ご飯 牛肉入りコロケ マカロニソテー キャロットサラダ	精白米 じゃがいも パン粉 マカロニ 油 ごまドレッシング きび砂糖	牛肉 青のり ツナ	たまねぎ にんじん いんげん	404	7.4	9.8	0.4
16日 (金)	かしわ飯 赤魚の白味噌焼き 白菜とほうれん草のサラダ すまし汁(麩・わかめ) 	精白米 三温糖 めんつゆ 油 きび砂糖 酢 麩	鶏肉 赤魚 味噌 わかめ	ごぼう にんじん いんげん はくさい ほうれん草	382	17.9	7.9	1.3
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>福岡県の郷土料理「かしわ飯」</b> </div>								
19日 (月)	ご飯 豚肉のハーベキューソース炒め 焼きかぼちゃ 春雨サラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 油 はるさめ 酢 ごま油	豚肉	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ にんじん きゅうり	481	13.8	13.2	0.7
21日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え 高野豆腐と野菜の煮物 プチゼリー	精白米 片栗粉 油 マヨレ 三温糖 ゼリー	鶏肉 高野豆腐	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ いんげん	462	17.4	15.4	0.7
22日 (木)	ご飯 ほっけのみりん焼き 鶏レバーの甘辛煮 野菜とスパゲティのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 スパゲッティ マヨレ	ほっけ 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん きゅうり もやし	396	16.5	6.2	1.6



# メニュー表

2026年01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 (金)	ラーメン 甘芋 キャベツのマヨ和え 	中華めん ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 マヨレ アマニ油	ロースハム わかめ	ホールコーン ねぎ キャベツ にんじん	318	9.4	7.7	2.0
26日 (月)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ビーフン のっぺい汁  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">からだぽかぽかメニュー♪</div>	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 さといも	鶏肉 豚肉 豆腐 	しょうが キャベツ にんじん いんげん だいこん ねぎ	453	18.0	12.4	1.1
28日 (水)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) マッシュポテト コールスローサラダ	精白米 ハヤシルウ じゃがいも きび砂糖 マヨレ 酢	鶏肉 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン	385	12.6	9.8	0.4
29日 (木)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 金平にんじん	精白米 パン粉 油 めんつゆ 三温糖 ごま ごま油	たら 油揚げ	キャベツ にんじん だいこん	379	11.2	8.7	0.6
30日 (金)	カレーライス 白菜のサラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ きび砂糖 油 酢 オレンジゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい	458	10.0	9.0	1.3
平均					409	13.6	10.3	1.0

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。