

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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	( kcal )	( g )	( g )	( g )
2日 (月)	散らし寿司 照り焼き肉団子 キャベツ添え すまし汁(麩・わかめ) 	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 麩	卵 でんぶ のり 鶏肉 豚肉 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ 	375	11.5	7.8	1.1
♪ひなまつりメニュー♪ 								
4日 (水)	ご飯 鶏肉のねぎソース 和風スパゲティ 人参のおかか和え プチゼリー	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 スパゲッティ 油 めんつゆ ゼリー	鶏肉 ベーコン かつお節	にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 にんじん いんげん	438	16.4	11.0	0.8
5日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 中華スープ(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨレ ごま油	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン きゅうり もやし ねぎ	424	13.8	12.8	0.9
6日 (金)	カレーライス コールスローサラダ マスカットゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ マヨレ きび砂糖 酢 マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	472	10.0	10.4	1.2
9日 (月)	ご飯 ほっけのみりん焼き 高野豆腐と野菜の煮物 春雨サラダ	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	ほっけ 高野豆腐	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり	364	14.2	4.0	1.1
11日 (水)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 金平にんじん キャベツとコーンのサラダ	精白米 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ	鶏肉 味噌 油揚げ	にんじん だいこん キャベツ ほうれん草 ホールコーン	394	16.2	10.4	0.7
12日 (木)	麻婆飯 もやしと水菜のサラダ バナナ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 	たまねぎ しょうが にんにく もやし ホールコーン 水菜 バナナ	391	12.7	6.2	1.3
13日 (金)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) ポテトグラタン ブロッコリーサラダ 	精白米 カレールウ じゃがいも マカロニ シチュールウ 片栗粉 マヨレ	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん	422	13.6	11.5	0.7
18日 (水)	ご飯 メンチカツ マカロニソテー 二色サラダ	精白米 パン粉 マカロニ 油 ごまドレッシング きび砂糖	鶏肉 豚肉 青のり	たまねぎ ブロッコリー ホールコーン	423	11.7	12.4	0.6

2026年03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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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	( kcal )	( g )	( g )	( g )
19日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン もやしの和え物	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 めんつゆ	赤魚 豚肉	キャベツ にんじん もやし ほうれん草	343	14.7	4.9	0.6
23日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け マカロニサラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 マカロニ マヨレ	鶏肉 ひじき 鶏肉	しょうが にんにく にんじん キャベツ ホールコーン	467	16.3	15.8	0.5
25日 (水)	たぬきうどん 厚揚げの甘味噌焼き キャベツのサラダ	うどん 天かす めんつゆ マヨレ アミノ油	かまぼこ わかめ 厚揚げ 味噌	キャベツ にんじん	306	9.8	9.9	1.9
26日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 白菜のごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 パン粉 油 めんつゆ ごま	たら 鶏肉 油揚げ 味噌	はくさい にんじん きゅうり もやし	399	14.1	9.1	1.1
27日 (金)	大豆ミートのキーマカレー ミネラルサラダ オレンジゼリー	精白米 カレーウ きび砂糖 油 酢 オレンジゼリー	豚肉 大豆ミート わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ	447	12.0	6.4	1.4
30日 (月)	中華飯 焼きかぼちゃ 野菜の醤油マヨ和え	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 きび砂糖 マヨレ	豚肉	トマトケチャップ たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ だいこん いんげん	439	10.2	9.8	1.6
平均					406	13.1	9.4	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。