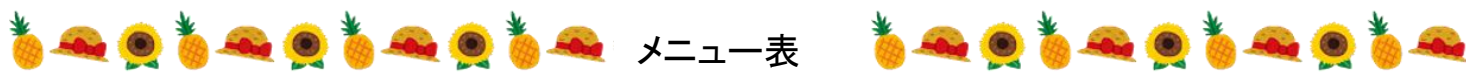


メニュー表

2026年07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 (水)	ご飯 さばの味噌かけ 和風スパゲティ きゅうりとトマトのナムル	精白米 三温糖 スパゲティ 油 めんつゆ ごま油	さば 味噌 ベーコン	にんじん ほうれん草 きゅうり トマト 	338	13.7	8.6	0.5
2日 (木)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 野菜入り玉子焼き 彩りサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 油 めんつゆ	豚肉 卵	しょうが たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ ブロッコリー ホールコーン	416	16.2	15.0	0.7
3日 (金)	大豆ミートのキーマカレー 野菜のごま風味サラダ プリン	精白米 カレーウ きび砂糖 ごまドレッシング プリンの素	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ	442	12.2	8.2	1.3
6日 (月)	ご飯 お星さまハンバーグ(照焼ソース) 青のりポテト 春雨の五色(ごしき)和え 	精白米 片栗粉 じゃがいも 油 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 豚肉 青のり わかめ 卵	たまねぎ にんじん きゅうり 	378	10.8	9.5	0.5
♪たなばたメニュー								
8日 (水)	ご飯 牛肉入りコロッケ カレービーンズ ミネラルサラダ	精白米 じゃがいも パン粉 カレーウ めんつゆ	牛肉 大豆 豚肉 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ	382	9.5	10.5	0.5
13日 (月)	ご飯 肉団子の和風あんかけ マカロニソテー キャベツとコーンのサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 マカロニ 油 マヨレ	鶏肉 豚肉 青のり	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	346	10.9	8.7	0.4
15日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き マッシュポテト 野菜のごま和え プチゼリー	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも めんつゆ ごま ゼリー	鶏肉	しょうが キャベツ にんじん	376	14.7	9.2	0.5
16日 (木)	麻婆なす丼 もやしの信田和え すいか 	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豚肉 味噌 油揚げ	なす にんじん しょうが にんにく もやし すいか	348	9.4	5.2	0.8
17日 (金)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ケチャップパスタ キャベツのサラダ	精白米 片栗粉 油 スパゲティ きび砂糖 めんつゆ	鶏肉	しょうが にんにく トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	418	15.4	13.8	0.6
22日 (水)	ご飯 豚肉のハーベキューソース炒め 甘芋 人参のおかか和え	精白米 三温糖 きび砂糖 さつまいも 油 めんつゆ	豚肉 かつお節	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん	441	13.0	12.9	0.6



メニュー表

2026年07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 (木)	冷やしきつねうどん ささみフライ 野菜とツナのサラダ 	うどん めんつゆ パン粉 油 マヨネーズ アマニ油	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 青のり ツナ	キャベツ にんじん	307	9.6	8.4	1.8
24日 (金)	カレーライス 野菜のごま風味サラダ ピーチゼリー	精白米 じゃがいも カレーウ めんつゆ ごま ピーチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ	437	9.8	8.6	1.2
27日 (月)	ご飯 メンチカツ 高野豆腐と野菜の煮物 彩りサラダ	精白米 パン粉 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖	鶏肉 豚肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ブロッコリー	402	12.3	13.7	1.0
29日 (水)	中華飯 ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 めんつゆ オレンジゼリー	豚肉	トマトケチャップ たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	379	10.2	6.0	1.4
30日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 人参しりしり もやしのサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 油 酢	鶏肉 豚肉 卵	たまねぎ トマトケチャップ にんじん もやし きゅうり	337	12.4	8.2	0.7
31日 (金)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き マカロニソテー キャベツのサラダ	精白米 マカロニ 油 めんつゆ	鶏肉 味噌 青のり	キャベツ にんじん いんげん	357	15.2	9.6	0.5
平均					381	12.2	9.7	0.8

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。