



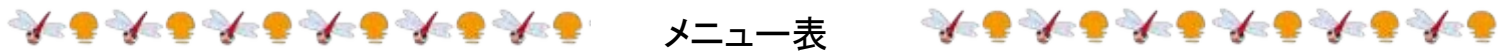
メニュー表



2026年10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 (金)	ご飯 チキンカツ マカロニソテー キャベツとほうれん草のサラダ	精白米 パン粉 油 マカロニ めんつゆ	鶏肉 青のり	キャベツ にんじん ほうれん草	411	12.5	10.7	0.5
5日 (月)	ピラフ 牛肉入りコロッケ 野菜とツナのサラダ わかめスープ	精白米 カレールー 油 きび砂糖 じゃがいも パン粉 めんつゆ	鶏肉 牛肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー	370	9.8	7.3	1.3
7日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参しりしり キャベツのサラダ	精白米 三温糖 ごま油 きび砂糖 油 酢	鶏肉 味噌 卵	にんじん キャベツ いんげん	390	16.0	10.4	0.8
8日 (木)	ご飯 赤魚の塩焼き 野菜と鶏レバーの炒め物 春雨の和え物	精白米 油 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢	赤魚 鶏肉	にんじん もやし ニラ ホールコーン	327	13.4	3.3	0.8
9日 (金)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) コーンクリームソテー キャロットサラダ	精白米 片栗粉 ごまドレッシング きび砂糖	鶏肉 豚肉 スキムミルク ツナ	たまねぎ ホールコーン ほうれん草 にんじん いんげん	378	12.6	8.5	0.5
14日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ カレービーンズ チーズ入りサラダ	精白米 片栗粉 油 カレールー マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉 チーズ	しょうが にんにく 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	486	18.6	18.0	0.5
15日 (木)	ご飯 豚肉のハーベキューソース炒め マカロニサラダ バナナ 	精白米 三温糖 きび砂糖 マカロニ マヨレ	豚肉	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり バナナ	457	13.9	12.8	0.5
16日 (金)	麻婆飯 焼きかぼちゃ 野菜のおかか和え	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油 きび砂糖 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ ほうれん草	422	13.4	8.0	1.4
19日 (月)	ご飯 ほっけの白味噌焼き ひじきの煮付け 野菜のマヨ和え	精白米 油 三温糖 マヨレ アマニ油	ほっけ 味噌 ひじき 鶏肉	にんじん だいこん ブロッコリー	322	12.7	5.4	0.5
21日 (水)	ご飯 メンチカツ ケチャップパスタ 野菜のごま風味サラダ プチゼリー	精白米 パン粉 油 スパゲッティ きび砂糖 めんつゆ ごま ゼリー	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー	440	11.6	11.7	0.8



メニュー表

2026年10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				
22日 (木)	ご飯 鶏(けい)ちゃん焼き ポテトサラダ スープ(もやし・えのき)	精白米 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ ごま油	鶏肉 味噌 ロースハム	にんじん キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし えのきたけ	408	14.7	10.2	1.0
岐阜県の郷土料理「鶏(けい)ちゃん焼き」								
23日 (金)	ハヤシライス キャベツとほうれん草のサラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも ハヤシウ めんつゆ オレンジゼリー	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	507	12.5	11.8	1.6
26日 (月)	ご飯 白身魚フライ 金平にんじん 二色サラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ	たら 油揚げ	にんじん だいこん ブロッコリー ホールコーン	384	12.2	8.7	0.6
28日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢 ごま油	豚肉 卵 油揚げ わかめ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草	434	14.4	12.0	1.2
29日 (木)	中華飯 焼きおさつ マスカットゼリー	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖 マスカットゼリー	豚肉	トマトケチャップ たまねぎ にんじん はくさい	431	9.2	7.1	1.3
30日 (金)	ご飯 照り焼きチキン パンプキングラタン 彩りサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 マカロニ シチュールウ めんつゆ	鶏肉 豚肉 チーズ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	431	16.8	10.9	0.7
ハロウィンメニュー★								
平均					412	13.3	9.8	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。