メニュー表

2026年11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）
2日 （月）	豚丼 焼き厚揚げ 野菜の和え物	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ	豚肉 厚揚げ	しょうが たまねぎ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	472	16.6	13.5	0.7
4日 （水）	ご飯 メンチカツ 大豆のチリコンカン キャベツとツナのサラダ	精白米 ﾊﾟﾝ粉 油 三温糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉 大豆 豚肉 鶏肉 ﾂﾅ	たまねぎ ﾄﾏﾄｿｰｽ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ にんにく しょうが ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん	444	14.3	14.2	0.7
5日 （木）	さつま芋ご飯 ほっけの味噌かけ 人参しりしり マカロニサラダ ♪旬の食材「さつま芋」メニュー	精白米 さつまいも ごま 三温糖 ごま油 ﾏｶﾛﾆ ﾏﾖﾄﾞﾚ	ほっけ 味噌 卵 	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	398	13.5	5.2	0.5
6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 ｶﾚｰﾙｳ ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ きび砂糖 ﾋﾟｰﾁｾﾞﾘｰ	豚肉	たまねぎ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	469	10.1	9.9	1.2
9日 （月）	ご飯 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ポテトサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも ﾏﾖﾄﾞﾚ	鶏肉 高野豆腐	しょうが にんじん たまねぎ いんげん ﾎｰﾙｺｰﾝ きゅうり	426	17.3	12.3	0.7
11日 （水）	ご飯 豚肉のうま塩炒め 焼きかぼちゃ ひじきのミルキーサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 ごま油 油 ﾏﾖﾄﾞﾚ	豚肉 ひじき ｽｷﾑﾐﾙｸ	たまねぎ にんじん ﾆﾗ しょうが にんにく かぼちゃ ほうれん草	450	14.0	13.9	0.8
12日 （木）	ご飯 ハンバーグ（ﾃﾞﾐﾄﾏﾄｿｰｽ） マカロニソテー キャロットサラダ	精白米 ﾊﾔｼﾙｳ ﾏｶﾛﾆ 油 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ きび砂糖	鶏肉 豚肉 青のり ﾂﾅ	たまねぎ にんじん いんげん	387	12.9	9.6	0.4
13日 （金）	きのこと野菜のうどん キャベツとほうれん草のサラダ オレンジゼリー 	うどん 三温糖 めんつゆ ﾏﾖﾄﾞﾚ ｱﾏﾆ油 ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ	豚肉	だいこん たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ほうれん草	329	11.4	8.5	1.9
16日 （月）	ご飯 鶏肉の唐揚げ カレービーンズ 春雨の和え物	精白米 片栗粉 油 ｶﾚｰﾙｳ はるさめ きび砂糖 酢	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ きゅうり	481	17.8	15.9	0.7
18日 （水）	ご飯 豚肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ炒め フライドポテト 野菜とハムのサラダ プチゼリー	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも 油 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｾﾞﾘｰ	豚肉 ﾛｰｽﾊﾑ	たまねぎ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	477	14.4	14.5	0.5

メニュー表

2026年11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 白身魚フライ 野菜と鶏レバーの炒め物 キャベツとコーンのサラダ	精白米 ﾊﾟﾝ粉 油 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	たら 鶏肉	にんじん もやし ﾆﾗ ｷｬﾍﾞﾂ ﾎｰﾙｺｰﾝ いんげん	392	12.8	8.8	0.5
20日 （金）	ご飯 鶏肉のねぎソース 野菜の金平 野菜の和え物	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 ﾏﾖﾄﾞﾚ	鶏肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう いんげん ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	407	15.2	12.1	0.6
25日 （水）	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きｿｰｽ) コーンクリームソテー 彩りサラダ	精白米 片栗粉 ﾏﾖﾄﾞﾚ きび砂糖 酢	鶏肉 豆腐 ｽｷﾑﾐﾙｸ	たまねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ ほうれん草 ｷｬﾍﾞﾂ にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	341	10.6	5.1	0.6
26日 （木）	ご飯 めばるの白味噌焼き 和風スパゲティ 野菜の和え物	精白米 油 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ めんつゆ	めばる 味噌 ﾍﾞｰｺﾝ	水菜 にんにく だいこん にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	333	13.5	4.3	0.6
27日 （金）	ひき肉のカレーライス 白菜とほうれん草のサラダ マスカットゼリー	精白米 ｶﾚｰﾙｳ(お子さまｶﾚｰ) じゃがいも ｶﾚｰﾙｳ きび砂糖 油 酢 ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ﾎｰﾙｺｰﾝ りんご かぼちゃ ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ はくさい ほうれん草	452	10.3	8.0	1.3
30日 （月）	ご飯 牛肉入りコロッケ 金平にんじん 野菜のマヨ和え	精白米 じゃがいも ﾊﾟﾝ粉 油 三温糖 ごま ごま油 ﾏﾖﾄﾞﾚ	牛肉 油揚げ	たまねぎ にんじん だいこん ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾎｰﾙｺｰﾝ	413	7.8	11.5	0.6
				平均	416	13.2	10.4	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。