

メニュー表

2018年05月

柴又帝釈天附属ルビニー幼稚園

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 (水)	散らし寿司 鶏肉の唐揚げ キャベツのサラダ プチゼリー	精白米 上白糖 酢 片栗粉 キャノーラ油 マヨネーズ プチゼリー	卵 でんぶ のり 鶏肉 ツナ	しいたけ にんじん きゅうり しょうが キャベツ 青菜	429	13.6	13.2	0.8
9日 (水)	ご飯 メンチカツ 切干大根の煮付け ミモザサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 コールスロートレッシング	メンチカツ 油揚げ 卵	切干し大根 にんじん ブロッコリー	413	10.1	15.0	0.8
10日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう キャベツとコーンのサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま めんつゆ	鶏肉 枝豆	ごぼう にんじん キャベツ ホールコーン	381	14.6	9.8	0.8
11日 (金)	ミートスパゲティ ウインナー玉子巻き シーザーサラダ	スパゲティ キャノーラ油 上白糖 片栗粉 シーザーサラダトレッシング	ミートソース ウインナー玉子巻	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん 青菜	337	10.8	8.1	2.2
16日 (水)	ふりかけご飯(のりたま) 豚肉の生姜炒め 甘芋 しらす入りサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 さつまいも めんつゆ	のりたまふりかけ 豚肉 しらす	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー	415	14.5	13.5	0.8
17日 (木)	中華飯 お魚ソーセージフライ オレンジ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚肉 お魚ソーセージフライ	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ オレンジ	388	10.8	6.8	1.3
18日 (金)	ご飯 照り焼き肉団子 ペネトマトソース もやしのサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 パンネ ごまトレッシング	肉団子 枝豆	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 もやし にんじん	384	13.4	9.0	0.6
24日 (木)	焼きそば 厚焼き玉子 おかか和え	中華めん キャノーラ油 めんつゆ	豚肉 卵 かつお節	キャベツ にんじん だいこん いんげん	353	13.1	11.2	1.5
25日 (金)	ご飯 赤魚の煮付け 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま油 マカロニ マヨネーズ	赤魚 油揚げ 卵 ロースハム	にんじん キャベツ きゅうり	370	16.5	7.4	1.2
30日 (水)	カレー麻婆飯 ポークウインナー もやしのごま風味サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごまトレッシング	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 ポークウインナー	たまねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり	429	14.6	12.9	1.6
31日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 和風スパゲティ ブロッコリーサラダ みかん缶	精白米 スパゲティ マヨネーズ コールスロートレッシング	さば ロースハム	にんじん しいたけ ブロッコリー ホールコーン みかん缶	353	16.1	8.3	1.0
平均					386	13.4	10.4	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。