



2018年06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 (金)	ふりかけご飯(かつおみりん) 肉じゃが お魚ソーセージフライ キャベツと卵のサラダ	精白米 かつおみりんふりかけ じゃがいも キャノーラ油 上白糖 マヨネーズ	豚肉 お魚ソーセージフライ 卵	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ いんげん	402	10.7	8.6	1.1
6日 (水)	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け キャベツとコーンのサラダ	精白米 上白糖 ごまドレッシング	さけ 油揚げ	切干し大根 にんじん キャベツ 青菜 ホールコーン	339	14.3	9.3	0.7
7日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 焼きビーフン しらす入りサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 ビーフン ごま油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 卵 しらす	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー	438	17.2	16.8	0.8
8日 (金)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) パンプキンマッシュ レタスとハムのサラダ	精白米 ハヤシルー 上白糖 マヨネーズ	ハンバーグ ロースハム	たまねぎ かぼちゃ レタス きゅうり	375	11.3	10.3	0.8
13日 (水)	そぼろ丼 大根サラダ プチゼリー	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ ごまドレッシング プチゼリー	卵 鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん 青菜	377	15.1	9.1	0.8
14日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 厚焼き玉子 おかか和え	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ	豚肉 味噌 卵 かつお節	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	401	15.3	14.1	1.0
15日 (金)	ご飯 白身魚フライ 金平にんじん コールスローサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油 ごま コールスロートレッシング	白身魚フライ 油揚げ	にんじん だいこん キャベツ ホールコーン きゅうり	339	10.6	9.5	0.6
21日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ じゃがいもの煮物 ミモザサラダ	精白米 上白糖 じゃがいも シーザーサラダドレッシング	さば 味噌 豚肉 卵	たまねぎ にんじん ブロッコリー	387	17.9	9.5	0.8
22日 (金)	キーマカレー レタスサラダ プチゼリー	精白米 カレールー コールスロートレッシング プチゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ホールコーン レタス きゅうり	373	9.4	7.1	1.1
27日 (水)	ご飯 鶏肉の西京焼き 大豆のチリコンカン もやしのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ	鶏肉 味噌 大豆 豚肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリーンピース もやし にんじん 青菜	388	18.4	11.9	0.6
28日 (木)	菜めしご飯 赤魚の塩焼き おさつスティック シーザーサラダ	精白米 さつまいも キャノーラ油 上白糖 シーザーサラダドレッシング	赤魚 枝豆	菜飯の素 キャベツ ホールコーン パプリカ	382	15.3	6.6	0.9
29日 (金)	ミートスパゲティ チキンナゲット キャベツのごま風味サラダ	スパゲッティ キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごまドレッシング	ミートソース チキンナゲット	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん 青菜	365	12.9	8.6	2.3
				平均	380	14.0	10.1	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。