

メニュー表

2018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				
4日 (水)	ご飯 白身魚のパン粉焼き キャベツと枝豆のサラダ とうもろこし	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース コールスロートレッシング	ホキ 枝豆	パセリ粉 キャベツ にんじん とうもろこし	365	16.1	10.3	0.7
5日 (木)	冷やしうどん 蒸しシューマイ もやしとツナのサラダ	うどん 天かす めんつゆ ごまドレッシング	ロースハム わかめ しゅうまい ツナ	もやし にんじん きゅうり	324	11.2	8.1	2.2
6日 (金)	夏野菜カレーライス お星さまハンバーグ 枝豆 オレンジ 	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー	豚肉 ハンバーグ 枝豆	たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす トマトケチャップ オレンジ	516	16.6	14.0	1.8
 ☆ セタメニュー ☆								
11日 (水)	ふりかけご飯(のりたま) かぼちゃフライ チャプチェ ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 キャノーラ油 はるさめ 上白糖 ごま油 マヨネーズ	のりたまふりかけ かぼちゃフライ 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん ニラ ブロッコリー ホールコーン	413	9.5	11.9	0.9
12日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き 甘芋 ミニトマト もやしの和え物	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油 めんつゆ ごま	さけ 味噌	ミニトマト もやし にんじん オクラ	386	15.5	9.7	0.5
19日 (木)	豚丼 大根サラダ プチゼリー	精白米 上白糖 ごまドレッシング プチゼリー	豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが だいこん 青菜	445	13.1	12.4	1.1
20日 (金)	ご飯 照り焼き肉団子 ナポリタン風スパ 枝豆入りサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 スパゲッティ めんつゆ	肉団子 枝豆	たまねぎ トマトケチャップ ホールコーン キャベツ にんじん	356	12.5	6.5	0.8
平均					400	13.5	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。