



## メニュー表



2018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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(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                                     |                 |              |           |              |
| 3日<br>(水)  | ご飯<br>赤魚の西京焼き<br>焼きビーフン<br>パンプキンサラダ                | 精白米<br>上白糖<br>ビーフン<br>キャノーラ油<br>ごま油<br>マヨネーズ   | 赤魚<br>味噌<br>豚肉<br>枝豆<br>ロースハム    | キャベツ<br>にんじん<br>かぼちゃ                           | 393             | 18.3         | 9.2       | 0.6          |
| 4日<br>(木)  | ご飯<br>鶏肉のハーブキューソース焼き<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>しらす入りサラダ     | 精白米<br>上白糖<br>めんつゆ                             | 鶏肉<br>高野豆腐<br>卵<br>しらす           | トマトケチャップ<br>にんじん<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>青菜 | 387             | 17.0         | 11.1      | 0.8          |
| 10日<br>(水) | 豚丼<br>三色サラダ<br>プチゼリー                               | 精白米<br>上白糖<br>シーザーサラダドレッシング<br>プチゼリー           | 豚肉<br>卵                          | たまねぎ<br>にんじん<br>ごぼう<br>しょうが<br>ブロッコリー          | 431             | 13.5         | 11.2      | 1.1          |
| 12日<br>(金) | ふりかけご飯(のりたま)<br>白身魚のパン粉焼き<br>カレービーンズ<br>大根ときのこのサラダ | 精白米<br>パン粉<br>キャノーラ油<br>タルタルソース<br>カレー<br>めんつゆ | のりたまふりかけ<br>ホキ<br>大豆<br>豚肉<br>鶏肉 | パセリ粉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だいこん<br>青菜<br>しめじ      | 390             | 18.4         | 10.3      | 1.2          |
| 18日<br>(木) | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>ひじきの煮付け<br>もやしのサラダ                | 精白米<br>上白糖<br>片栗粉<br>キャノーラ油<br>ごまドレッシング        | 鶏肉<br>ひじき<br>油揚げ                 | にんじん<br>ホールコーン<br>もやし<br>きゅうり                  | 393             | 15.2         | 12.5      | 0.8          |
| 19日<br>(金) | ご飯<br>豚肉と厚揚げのカレー煮<br>ウインナー玉子巻き<br>りんご              | 精白米<br>上白糖                                     | 豚肉<br>厚揚げ<br>ウインナー玉子巻            | たまねぎ<br>にんじん<br>グリーンピース<br>トマトケチャップ<br>りんご     | 423             | 14.9         | 13.7      | 0.9          |
| 25日<br>(木) | きのこ野菜のうどん<br>蒸しシュウマイ<br>もやしとツナのサラダ                 | うどん<br>めんつゆ<br>ごまドレッシング                        | 鶏肉<br>しゅうまい<br>ツナ                | だいこん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>もやし<br>いんげん     | 350             | 14.9         | 9.3       | 2.4          |
| 26日<br>(金) | さつま芋ご飯<br>鮭の西京焼き<br>キャベツとハムのサラダ<br>きのこの味噌汁         | 精白米<br>さつまいも<br>ごま<br>上白糖<br>めんつゆ              | さけ<br>味噌<br>ロースハム<br>油揚げ         | キャベツ<br>にんじん<br>青菜<br>しめじ<br>えのきたけ             | 429             | 17.1         | 8.7       | 1.2          |
|            |  |  |                                  |  |                 |              |           |              |
| 31日<br>(水) | ふりかけご飯(さかな)<br>ハンバーグ(ケチャップ)<br>金平ごぼう<br>ミモザサラダ     | 精白米<br>上白糖<br>キャノーラ油<br>ごま<br>コールスロートドレッシング    | お魚ふりかけ<br>ハンバーグ<br>卵             | トマトケチャップ<br>ごぼう<br>にんじん<br>ブロッコリー              | 373             | 12.3         | 9.8       | 0.9          |
| 平均         |  |  |                                  |  | 396             | 15.7         | 10.6      | 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。