



2018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 (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				
8日 (木)	ご飯 白身魚のカレーパン粉焼き ブロッコリー添え 切干大根の煮付け 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	精白米 パン粉 キャノーラ油 上白糖 じゃがいも	ホキ 油揚げ 味噌	ブロッコリー 切干し大根 にんじん たまねぎ	323	16.4	4.3	1.4
9日 (金)	ハヤシライス 大根とほうれん草のサラダ プチゼリー	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ プチゼリー	豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん だいこん ほうれん草	457	10.1	13.3	2.0
14日 (水)	チャーハン 蒸しシュウマイ キャベツのサラダ 中華スープ(豆腐・わかめ・シイタケ)	精白米 キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 卵 しゅうまい ツナ 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん しいたけ	346	11.4	8.5	1.5
15日 (木)	ご飯 とんかつ チャプチェ シーザーサラダ	精白米 キャノーラ油 はるさめ 上白糖 ごま油 シーザーサラダドレッシング	とんかつ 豚肉 卵	にんにく たまねぎ にんじん ニラ ブロッコリー	419	14.6	13.1	0.9
16日 (金)	ご飯 肉団子(ケチャップ) じゃがいもの煮物 おかか和え	精白米 じゃがいも めんつゆ	肉団子 豚肉 かつお節	トマトケチャップ たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 ホールコーン	360	14.5	8.0	0.7
22日 (木)	きのご御飯 ミニ白身魚フライ キャベツのごま風味サラダ 豚汁 	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油 ごまドレッシング	鶏肉 油揚げ 白身魚フライ 枝豆 豚肉 味噌	しめじ まいたけ エリンギ にんじん キャベツ ホールコーン パプリカ だいこん ごぼう	398	14.8	11.4	1.5
28日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ ブロッコリー添え 高野豆腐と野菜の煮物 さつま芋サラダ	精白米 上白糖 さつまいも マヨネーズ	さば 味噌 高野豆腐 卵 ロースハム	ブロッコリー にんじん しいたけ たまねぎ	440	18.7	11.5	1.0
29日 (木)	野菜ラーメン 鶏肉の唐揚げ キャンディチーズ	中華めん キャノーラ油 ごま油 片栗粉	わかめ 鶏肉 チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン しょうが	387	16.3	13.9	2.5
平均					391	14.6	10.5	1.4

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。