



メニュー表

2018年12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				
6日 (木)	麻婆飯 蒸しシュウマイ 季節の果物【みかん】	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 しゅうまい	たまねぎ しょうが にら みかん	405	13.7	7.5	1.6
7日 (金)	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜の煮付け 豚汁	精白米 上白糖	さけ 豚肉 味噌	かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん	385	17.0	9.7	1.5
12日 (水)	ご飯 メンチカツ 焼きじゃが芋のトマトソース シーザーサラダ	精白米 キャノーラ油 じゃがいも 上白糖 シーザーサラダドレッシング*	メンチカツ 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜	451	11.3	15.2	0.8
13日 (木)	田舎風うどん ウインナー玉子巻き もやしのごま風味サラダ	うどん めんつゆ ごまドレッシング*	鶏肉 ウインナー玉子巻 油揚げ	だいこん たまねぎ にんじん トマトケチャップ もやし いんげん	340	14.2	9.5	2.3
14日 (金)	ケチャップライス もみの木ハンバーグ ブロッコリー添え フライドポテト コールスローサラダ いちごプリン	精白米 キャノーラ油 じゃがいも コールスロートレッシング いちごプリン	鶏肉 ハンバーグ 	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ ブロッコリー パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜	449	12.9	11.2	1.2
 ♪お楽しみメニュー♪								
20日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平にんじん 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 ごま マカロニ マヨネーズ*	鶏肉 味噌 油揚げ 枝豆	にんじん だいこん キャベツ ホールコーン	410	15.7	13.9	0.7
平均					406	14.1	11.1	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。