



メニュー表

2019年01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				
9日 (水)	豚丼 ちくわの天ぷら キャベツの和え物	精白米 上白糖 小麦粉 キャノーラ油 めんつゆ	豚肉 ちくわ 卵 青のり 枝豆	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが キャベツ	449	15.3	11.8	1.3
10日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ 切干大根の煮付け ポテトサラダ	精白米 上白糖 じゃがいも マヨネーズ	さば 味噌 油揚げ ロースハム	切干大根 にんじん きゅうり	375	15.4	9.9	0.7
11日 (金)	カレーライス 野菜と海藻のサラダ 季節の果物【みかん】	精白米 カレー ごまドレッシング	豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン だいこん 切干大根 みかん	403	10.1	8.7	1.5
16日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 人参しりしり ブロッコリーサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 ごま油 シーザーサラダドレッシング	鶏肉 ツナ	しょうが にんじん ブロッコリー ホールコーン	412	15.3	14.5	0.8
17日 (木)	チャーハン エビフライ 彩りサラダ 中華スープ(玉ねぎ・シイタケ)	精白米 キャノーラ油 ごま油 コールスロートドレッシング	鶏肉 豚肉 卵 エビフライ	たまねぎ にんじん キャベツ 青菜 パプリカ しいたけ	331	10.6	7.3	1.4
18日 (金)	味噌ラーメン チキンナゲット キャンディチーズ	中華めん キャノーラ油	わかめ 味噌 チキンナゲット チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン トマトケチャップ	322	14.3	6.1	2.8
24日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの煮付け さつまいも	精白米 上白糖 キャノーラ油 さつまいも	さけ 味噌 ひじき 油揚げ 枝豆	にんじん ごぼう ねぎ	376	15.7	8.8	1.1
 ♪冬のぽかぽかメニュー♪								
25日 (金)	ハヤシライス ポークウインナー りんご	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー	豚肉 ポークウインナー	たまねぎ にんじん りんご	492	11.1	17.6	2.1
30日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け チャプチェ ミモザサラダ	精白米 上白糖 はるさめ ごま油 マヨネーズ	赤魚 豚肉 卵	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー	355	17.5	7.1	1.2
31日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め 厚焼き玉子 白菜のお浸し	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ	豚肉 卵 かつお節	たまねぎ にんじん しょうが はくさい ほうれん草	402	15.6	15.0	0.8
平均					391	14.0	10.6	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。