


 メニュー表

2019年02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				
1日 (金)	豆入り五目御飯 ちくわの天ぷら コールスローサラダ りんご  	精白米 上白糖 めんつゆ 小麦粉 キャノーラ油 コールスロートレッシング	鶏肉 油揚げ 大豆 ちくわ 卵 青のり	にんじん ごぼう キャベツ ホールコーン きゅうり りんご	386	12.7	9.5	1.1
 節分メニュー 								
6日 (水)	ご飯 クリームシチュー かぼちゃフライ 冬野菜サラダ	精白米 じゃがいも シチュー キャノーラ油 めんつゆ ごま	鶏肉 スキムミルク かぼちゃフライ	たまねぎ にんじん はくさい 水菜 ホールコーン	485	15.1	12.3	1.3
7日 (木)	ご飯 白身魚のカレーパン粉焼き 焼きビーフン 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 パン粉 キャノーラ油 ビーフン ごま油	ホキ 豚肉 卵 味噌	パセリ粉 キャベツ にんじん いんげん パプリカ たまねぎ えのきたけ	356	18.5	7.1	1.5
8日 (金)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) 甘芋 大根とほうれん草のサラダ	精白米 ハヤシルー さつまいも キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	ハンバーグ ロースハム	たまねぎ だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草	406	11.2	11.9	1.0
14日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 焼きじゃが芋のトマトソース キャベツのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 マヨネーズ	さば 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ キャベツ にんじん いんげん	386	16.4	10.7	0.8
15日 (金)	塩ラーメン ヒレカツ プチゼリー	中華めん キャノーラ油 プチゼリー	わかめ ヒレカツ	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン	332	13.0	7.0	2.4
20日 (水)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き おさつスティック 人参のおかか和え	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油 めんつゆ	鶏肉 かつお節	トマトケチャップ にんじん 水菜	421	13.8	11.5	0.4
27日 (水)	ご飯 とんかつ ペンネトマトソース キャベツとコーンのサラダ	精白米 キャノーラ油 ペンネ 上白糖 シーザーサラダドレッシング	とんかつ ロースハム	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ ブロッコリー ホールコーン	415	13.7	10.5	0.8
平均					398	14.3	10.0	1.2

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。