


 メニュー表

2019年03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)	散らし寿司 鶏肉の唐揚げ キャベツのサラダ すまし汁(麩・わかめ) もものゼリー	精白米 上白糖 酢 片栗粉 キャノーラ油 マヨネーズ 麩 もものゼリー	卵 でんぶ のり 鶏肉 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり しょうが キャベツ 青菜	431	13.7	12.5	1.5
7日 (木)	ご飯 鮭の塩焼き 人参しりしり 味噌汁(大根・玉ねぎ)	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油	さけ 油揚げ 卵 味噌	にんじん いんげん だいこん たまねぎ	356	15.5	9.1	1.5
8日 (金)	カレーライス お星さまハンバーグ プチゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー プチゼリー	豚肉 ハンバーグ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ	485	14.3	12.4	1.7
14日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め スペイン風オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング	豚肉 オムレツ ツナ	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー	409	15.8	15.7	0.7
15日 (金)	ミートスパゲティ チキンナゲット キャベツとチーズのサラダ	スパゲッティ キャノーラ油 上白糖 片栗粉 コールスロートレッシング	ミートソース チキンナゲット チーズ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん 青菜	365	13.4	8.4	2.4
平均					409	14.5	11.6	1.6

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。