



メニュー表

2019年06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				
5日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 もやしのサラダ	精白米 三温糖 めんつゆ	鶏肉 味噌 高野豆腐 卵 油揚げ	にんじん しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	385	18.3	12.4	0.9
6日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 金平ごぼう さつま芋サラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま さつまいも マヨネーズ アマニ油	さば 豚肉	ごぼう にんじん いんげん きゅうり	404	15.3	11.5	0.8
7日 (金)	ご飯 肉団子ハーベキューソース ビーフン チーズ入りサラダ	精白米 きび砂糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ オリーブオイル	肉団子 豚肉 チーズ	トマトケチャップ キャベツ にんじん ホールコーン ブロッコリー	376	14.0	11.5	0.6
12日 (水)	ご飯 白身魚フライ 切干大根の煮付け キャベツのごま風味サラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごまドレッシング オリーブオイル	白身魚フライ 油揚げ ロースハム	切干大根 にんじん いんげん キャベツ ホールコーン きゅうり	318	10.8	7.0	0.6
13日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 厚焼き玉子 枝豆	精白米 三温糖 キャノーラ油	豚肉 味噌 卵 枝豆	キャベツ たまねぎ にんじん	426	16.9	16.2	1.1
14日 (金)	ふりかけご飯(のりたま) 肉じゃが 野菜入りつくね オレンジ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖 きび砂糖	のりたまふりかけ 豚肉 つくね	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ オレンジ	457	14.0	14.1	1.3
20日 (木)	ご飯 鮭のバター醤油焼き アスパラとハムのスパゲティ 卵入りサラダ	精白米 スパゲッティ コールスロートレッシング アマニ油	さけ ロースハム 卵	たまねぎ しいたけ アスパラガス キャベツ にんじん	365	15.5	9.5	0.8
21日 (金)	キーマカレー キャベツとツナのサラダ キャンディチーズ	精白米 カレー めんつゆ	豚肉 鶏肉 ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり	433	13.7	10.8	1.8
26日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け 彩りサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 ごまドレッシング	鶏肉 ひじき 油揚げ 枝豆	しょうが にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン パプリカ	409	14.7	15.9	0.6
27日 (木)	ふりかけご飯(さかな) 豚肉と厚揚げのカレー煮 ポテトサラダ ミニトマト	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも マヨネーズ アマニ油	お魚ふりかけ 豚肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん ホールコーン きゅうり ミニトマト	456	16.0	15.9	1.1
28日 (金)	ミートスパゲティ ポークウインナー ブロッコリーサラダ	スパゲッティ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ ごま	ミートソース ポークウインナー	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	339	11.1	9.8	2.2
平均					397	14.5	12.2	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。