

メニュー表

2019年07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				
3日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ 高野豆腐と野菜の煮物 大根サラダ	精白米 三温糖 ごまドレッシング アマニ油	さば 味噌 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ だいこん 切干大根 きゅうり	374	17.7	10.7	0.9
4日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 さつまいも マヨネーズ オリーブオイル	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー	395	13.2	14.3	0.5
5日 (金)	カレーライス お星さまハンバーグ 枝豆 オレンジ 	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー	豚肉 ハンバーグ 枝豆	たまねぎ にんじん トマトケチャップ オレンジ	512	16.9	14.2	1.8
☆ セタメニュー ☆								
10日 (水)	ふりかけご飯(さかな) 酢鶏 ブロッコリー添え 厚焼き玉子	精白米 片栗粉 キャノーラ油 酢 三温糖	お魚ふりかけ 鶏肉 卵	しょうが たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー	403	13.9	12.3	0.8
11日 (木)	ご飯 肉団子(ケチャップ) じゃが芋とズッキーニのカレー炒め オクラとキャベツのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ	肉団子 豚肉 鶏肉	トマトケチャップ ズッキーニ たまねぎ にんじん キャベツ オクラ	345	12.5	8.0	0.7
18日 (木)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) おさつスティック ブロッコリーサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも キャノーラ油 きび砂糖 めんつゆ	ハンバーグ ロースハム	ブロッコリー にんじん	409	11.7	10.4	0.8
19日 (金)	ご飯 鶏肉のハーペキューソース焼き 金平ごぼう コールスローサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 キャノーラ油 ごま コールスロートレッシング オリーブオイル	鶏肉 枝豆	トマトケチャップ ごぼう にんじん キャベツ ホールコーン	373	14.2	11.4	0.6
平均					401	14.3	11.6	0.9

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。