



2019年09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				
4日 (水)	ふりかけご飯(さかな) メンチカツ おさつスティック キャベツの和え物	精白米 キャノーラ油 さつまいも きび砂糖 めんつゆ	お魚ふりかけ メンチカツ	キャベツ にんじん きゅうり	492	10.2	15.9	0.8
5日 (木)	ご飯 鮭の塩焼き チャプチェ ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 オリーブオイル 酢	さけ 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん ニラ ブロッコリー ホールコーン	365	16.5	10.3	1.2
6日 (金)	ハヤシライス もやしとオクラのサラダ 季節の果物【梨】	精白米 キャノーラ油 ハヤシル めんつゆ	豚肉 スキミルク 油揚げ	たまねぎ にんじん もやし オクラ 梨	497	14.5	15.3	2.0
11日 (水)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) じゃが芋となすの咖喱炒め 三色サラダ	精白米 きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 カレー オリーブオイル 酢	ハンバーグ 豚肉 鶏肉	トマトケチャップ なす たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	391	13.1	10.5	1.3
12日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げの肉味噌がけ キャロットサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 マヨネーズ アマニ油	鶏肉 厚揚げ 豚肉 味噌	グリーンピース にんじん きゅうり	445	18.9	15.1	1.0
19日 (木)	ご飯 さばのたれかけ ビーフン ポテトサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま ビーフン キャノーラ油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	さば 豚肉 ロースハム	トマトケチャップ しょうが キャベツ にんじん パプリカ ホールコーン きゅうり	412	17.5	11.9	0.8
20日 (金)	チキンカレー オクラとキャベツの和え物 プチゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ プチゼリー	鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ オクラ	426	12.3	8.5	1.5
26日 (木)	炊き込み御飯 赤魚の塩焼き キャベツのごま風味サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 三温糖 めんつゆ ごまドレッシング アマニ油	鶏肉 油揚げ 赤魚 枝豆 わかめ 味噌	にんじん ごぼう キャベツ パプリカ だいこん	377	19.5	8.6	1.8
27日 (金)	ミートスパゲティ スペイン風オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ	スパゲティ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ	ミートソース オムレツ ツナ	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー	336	11.6	8.3	2.3
平均					415	14.9	11.6	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。