

2019年10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				
2日 (水)	ふりかけご飯(さかな) 鶏肉のマーマレード焼き 大豆のチリコンカン 大根サラダ	精白米 マーマレードジャム キャノーラ油 三温糖 めんつゆ ごま	お魚ふりかけ 鶏肉 大豆 豚肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリーンピース だいこん にんじん きゅうり 切干大根	425	17.9	11.7	0.9
3日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 切干大根と厚揚げの煮物 青菜のお浸し	精白米 三温糖 きび砂糖	さば 厚揚げ	切干大根 にんじん 青菜	311	13.4	6.2	1.2
9日 (水)	ご飯 メンチカツ 焼きじゃが芋のトマトソース 大根とコーンのサラダ	精白米 キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 めんつゆ	メンチカツ 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ パセリ粉 だいこん 切干大根 ホールコーン いんげん	429	10.6	13.9	0.8
11日 (金)	キーマカレー もやしときのこのサラダ 季節の果物【柿】	精白米 カレールー めんつゆ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん もやし しめじ ほうれん草 柿	415	12.6	8.8	1.6
16日 (水)	ご飯 白身魚フライ ビーフン キャロットサラダ	精白米 キャノーラ油 ビーフン ごま油 マヨネーズ	白身魚フライ 豚肉 ロースハム	キャベツ パプリカ にんじん いんげん	350	12.7	9.1	0.6
17日 (木)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとほうれん草の和え物	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	ハンバーグ 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ ほうれん草	382	14.3	10.8	1.5
18日 (金)	ご飯 焼肉風炒め 厚焼き玉子 オレンジ	精白米 三温糖 キャノーラ油	豚肉 味噌 卵	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん オレンジ	415	15.3	15.1	1.0
24日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け 金平にんじん キャベツとハムの和え物	精白米 きび砂糖 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま マヨネーズ アマニ油	赤魚 油揚げ ロースハム	にんじん だいこん いんげん キャベツ ホールコーン	332	15.7	6.1	1.1
25日 (金)	さつま芋ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け ブロッコリーときのこのお浸し	精白米 さつまいも ごま 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 めんつゆ	鶏肉 ひじき 油揚げ	しょうが にんじん ブロッコリー しめじ	478	15.7	14.5	0.7
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> ♪ 秋の味覚メニュー ♪ </div>  </div>								
30日 (水)	チャーハン かぼちゃフライ 二色サラダ きのこのスープ	精白米 キャノーラ油 ごま油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉 卵 かぼちゃフライ わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ しめじ	424	14.9	12.0	1.7
31日 (木)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ペンネトマトソース 大根ときのこのサラダ	精白米 三温糖 ペンネ きび砂糖 ごまドレッシング アマニ油	鶏肉	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 だいこん にんじん しめじ 切干大根 ほうれん草	401	15.3	10.8	0.8
平均					396	14.4	10.8	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。