



メニュー表

2019年11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 | | | | |
| 6日 (水) | ご飯 照り焼き肉団子 ビーフン ブロッコリーの和え物 | 精白米 三温糖 片栗粉 ビーフン キャノーラ油 ごま油 きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 肉団子 豚肉 卵 | キャベツ にんじん ブロッコリー パプリカ | 370 | 14.2 | 10.2 | 0.8 |
| 7日 (木) | ご飯 鮭の塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ 大根とほうれん草のお浸し | 精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 | さけ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 | グリーンピース だいこん にんじん ほうれん草 切干大根 | 399 | 19.2 | 11.9 | 0.9 |
| 8日 (金) | ハヤシライス コールスローサラダ りんご | 精白米 キャノーラ油 ハヤシルー マヨレ きび砂糖 酢 | 豚肉 スキムミルク 枝豆 | たまねぎ にんじん キャベツ りんご | 503 | 13.3 | 16.1 | 1.8 |
| 14日 (木) | ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) カレービーンズ れんこんのシャキシャキサラダ | 精白米 カレー ごまドレッシング | ハンバーグ 大豆 豚肉 鶏肉 ツナ | トマトケチャップ たまねぎ にんじん れんこん 青菜 | 379 | 14.0 | 11.9 | 0.9 |
| 15日 (金) | ラーメン チキンナゲット キャベツとツナのサラダ | 中華めん ごま油 マヨレ | ロースハム わかめ チキンナゲット ツナ | ホールコーン ねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり | 331 | 14.2 | 8.2 | 2.6 |
| 21日 (木) | ご飯 赤魚の塩焼き れんこんと豚肉の味噌炒め きのこ野菜の和え物 | 精白米 キャノーラ油 きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 赤魚 豚肉 味噌 | れんこん にんじん キャベツ しめじ 青菜 ホールコーン | 303 | 15.7 | 4.8 | 0.9 |
| 22日 (金) | きのこ御飯 ヒレカツ キャベツ添え 味噌汁(さといも・ねぎ) オレンジ | 精白米 三温糖 めんつゆ キャノーラ油 マヨレ アマニ油 さといも | 鶏肉 ヒレカツ 味噌 | しめじ まいたけ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ オレンジ | 385 | 13.9 | 8.7 | 1.4 |
|  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">♪秋の味覚メニュー♪</div> | | | | | | | | |
| 27日 (水) | ご飯 白身魚フライ 金平にんじん キャベツとほうれん草のサラダ | 精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま マヨレ | 白身魚フライ 油揚げ 卵 | にんじん だいこん キャベツ ほうれん草 | 324 | 11.0 | 7.9 | 0.7 |
| 28日 (木) | ご飯 回鍋肉 甘芋 大根サラダ | 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 | 豚肉 味噌 | キャベツ にんじん だいこん 水菜 パプリカ 切干大根 | 410 | 13.5 | 13.1 | 0.8 |
| 平均 | | | | | 378 | 14.3 | 10.3 | 1.2 |

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。