メニュー表

2019年12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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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	（kcal）	（g）	（g）	（g）
5日 （木）	ご飯 さばの味噌かけ 切干大根の煮付け 白菜とほうれん草の和え物	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま	さば 味噌 油揚げ	切干大根 にんじん はくさい ほうれん草	315	13.1	6.3	0.6
6日 （金）	ご飯 鶏肉の照り焼き ツナクリームスパゲティ キャベツのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ きび砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 酢	鶏肉 ﾂﾅｸﾘｰﾑｿｰｽ	たまねぎ 青菜 ﾎｰﾙｺｰﾝ ｷｬﾍﾞﾂ いんげん ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	397	15.8	10.6	1.1
11日 （水）	ご飯 鮭の塩焼き じゃが芋のｶﾚｰ炒め 大根と水菜のサラダ	精白米 じゃがいも ｶﾚｰﾙｰ きび砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 酢	さけ 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ だいこん 切干大根 水菜	365	15.6	9.1	1.0
12日 （木）	ご飯 かぼちゃフライ ひじきの煮付け キャベツのマヨ和え 豚汁	精白米 ｷｬﾉｰﾗ油 三温糖 ﾏﾖﾄﾞﾚ	かぼちゃﾌﾗｲ ひじき 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	にんじん いんげん ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ だいこん ごぼう	400	10.3	12.3	1.2
13日 （金）	五目うどん チキンナゲット 季節の果物【みかん】	うどん めんつゆ	豚肉 かまぼこ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ みかん	355	14.9	8.3	2.5
20日 （金）	カラフルピラフ もみの木ハンバーグ フライドポテト ブロッコリーサラダ いちごゼリー	精白米 ﾀｰﾒﾘｯｸ ｷｬﾉｰﾗ油 ｶﾚｰﾙｰ じゃがいも ﾏﾖﾄﾞﾚ ｱﾏﾆ油 いちごｾﾞﾘｰ	鶏肉 えび ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	たまねぎ にんじん いんげん ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	455	17.8	11.2	1.3
				平均	381	14.5	9.6	1.3

♫お楽しみメニュー♪

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。