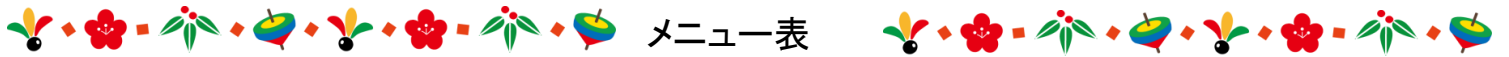


メニュー表

2020年01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				
8日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト キャベツのごま風味サラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 じゃがいも ごまドレッシング	鶏肉 ロースハム	しょうが たまねぎ パセリ粉 キャベツ にんじん いんげん	427	14.7	15.9	0.6
9日 (木)	キーマカレー キャベツとほうれん草のサラダ 季節の果物【みかん】	精白米 カレー めんつゆ ごま	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 みかん	411	12.2	8.7	1.6
10日 (金)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) ビーフン ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 ビーフン キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ きび砂糖 酢 アマニ油	ハンバーグ 豚肉	トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	389	13.6	12.7	0.8
15日 (水)	ご飯 ソフトチキンカツ 人参しりしり 野菜とハムのサラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま油 マヨネーズ きび砂糖 酢 アマニ油	チキンカツ ツナ 卵 ロースハム	にんじん ブロッコリー キャベツ	408	13.7	13.5	0.8
16日 (木)	きつねうどん ちくわの天ぷら キャベツのサラダ	うどん めんつゆ 小麦粉 キャノーラ油 ごまドレッシング オリーブオイル	油揚げ わかめ ちくわ 青のり	にんじん キャベツ しめじ 青菜 ホールコーン	333	11.3	7.8	2.6
17日 (金)	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの煮付け さつま汁 りんご 	精白米 三温糖 キャノーラ油 さつまいも	さけ 味噌 ひじき 鶏肉 枝豆	にんじん だいこん ねぎ りんご	372	16.0	8.3	1.1
♪冬のぽかぽかメニュー♪								
23日 (木)	ご飯 クリームシチュー 照り焼き肉団子 キャベツとコーンのサラダ	精白米 じゃがいも シチュー 三温糖 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 スキムミルク 肉団子	たまねぎ にんじん キャベツ 青菜 ホールコーン	428	16.2	10.1	1.5
24日 (金)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き カレービーンズ 野菜とマカロニのサラダ	精白米 きび砂糖 カレー マカロニ マヨネーズ	鶏肉 大豆 豚肉	トマトケチャップ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	417	17.2	13.3	1.1
29日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 ブロッコリーサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 さつまいも オリーブオイル 酢	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー パプリカ	396	13.8	13.6	0.8



メニュー表

2020年01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)
30日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け 高野豆腐と野菜の煮物 白菜とほうれん草の和え物	精白米 きび砂糖 三温糖 ごまドレッシング アマニ油	赤魚 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ほうれん草	348	17.8	6.8	1.3
31日 (金)	ふりかけご飯(さかな) 鶏肉の西京焼き 南瓜の煮付け もやしと水菜の和え物	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ ごま	お魚ふりかけ 鶏肉 味噌	かぼちゃ もやし にんじん 水菜	405	16.7	10.0	0.8
平均					394	14.8	10.9	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。