



## メニュー表

2020年02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				
5日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ 肉じゃが お浸し	精白米 三温糖 じゃがいも キャノーラ油 きび砂糖	さば 味噌 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい ほうれん草	364	15.6	9.1	0.8
6日 (木)	ご飯 すき煮 厚焼き玉子 大根と水菜の和え物	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ ごま	豚肉 豆腐 卵	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 水菜	440	16.7	15.5	1.2
7日 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き 金平にんじん 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 ごま マカロニ マヨレ	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん キャベツ ホールコーン きゅうり	408	15.1	12.7	1.0
13日 (木)	ご飯 赤魚の塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ キャベツとほうれん草のサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング	赤魚 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース キャベツ にんじん ほうれん草 ホールコーン	379	19.9	9.7	0.8
14日 (金)	ご飯 ビーフシチュー スペイン風オムレツ コールスローサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ハヤシルー マヨレ きび砂糖 酢	牛肉 オムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん	428	10.6	12.3	2.1
19日 (水)	ご飯 白身魚フライ おさつスティック もやしのサラダ	精白米 キャノーラ油 さつまいも きび砂糖 めんつゆ	白身魚フライ 油揚げ	もやし にんじん 青菜	379	11.7	8.3	0.4
26日 (水)	ご飯 鶏肉の西京焼き 高野豆腐と野菜の煮物 大根とほうれん草の和え物	精白米 三温糖 めんつゆ	鶏肉 味噌 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ だいこん 切干大根 ほうれん草	377	17.0	11.1	0.8
27日 (木)	けんちん風うどん エビフライ キャベツのごま風味サラダ	うどん めんつゆ キャノーラ油 ごまドレッシング	豚肉 油揚げ エビフライ	だいこん にんじん キャベツ ホールコーン いんげん	388	14.7	12.9	2.4
28日 (金)	散らし寿司 肉団子(ケチャップ) キャベツのサラダ すまし汁(麩・わかめ) もものゼリー	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 マヨレ 麩 もものゼリー	卵 でんぶ のり 肉団子 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり トマトケチャップ キャベツ 青菜	368	11.7	7.3	1.5
平均					392	14.7	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。