



## メニュー表

2020年03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 (木)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) ブロッコリー添え フライドポテト ぶどうゼリー	精白米 カレー めんつゆ じゃがいも キャノーラ油 ぶどうゼリー	ハンバーグ	たまねぎ ブロッコリー にんじん	389	10.8	8.9	0.6
11日 (水)	カレーライス キャベツと青菜のサラダ 小魚	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 小魚	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ 青菜	460	13.5	11.7	1.7
13日 (金)	ご飯 メンチカツ ひじきの煮付け 白菜のごま和え	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごまドレッシング アマニ油	メンチカツ ひじき 鶏肉 ロースハム	にんじん いんげん はくさい 青菜	418	10.5	16.1	0.8
18日 (水)	炊き込み御飯 エビフライ キャベツのマヨ和え 野菜味噌汁	精白米 三温糖 めんつゆ キャノーラ油 マヨドレ	鶏肉 油揚げ エビフライ 味噌	にんじん ごぼう キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ だいこん	371	12.9	8.4	1.4
平均					409	11.9	11.2	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。