メニュー表

2020年04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）
8日（水）	ご飯 ハンバーグ(ﾃﾞﾐﾄﾏﾄｿｰｽ) フライドポテト コールスローサラダ	精白米 ﾊﾔｼﾙｰ じゃがいも ｷｬﾉｰﾗ油 ﾏﾖﾄﾞﾚ きび砂糖 酢	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	たまねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん	354	11.3	9.8	0.5
9日（木）	ご飯 鮭の西京焼き 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとほうれん草のサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 酢	さけ 味噌 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ほうれん草	363	17.6	9.7	0.9
10日（金）	キーマカレー ポークウインナー もやしのサラダ	精白米 ｶﾚｰﾙｰ めんつゆ ごま	豚肉 鶏肉 ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	463	14.5	14.4	1.8
15日（水）	たけのこ入り五目御飯 赤魚の塩焼き キャベツとコーンのサラダ オレンジ	精白米 三温糖 めんつゆ ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｱﾏﾆ油	鶏肉 枝豆 赤魚	にんじん ごぼう たけのこ ｷｬﾍﾞﾂ ほうれん草 ﾎｰﾙｺｰﾝ ｵﾚﾝｼﾞ	353	18.9	5.7	0.9
16日（木）	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 ｷｬﾉｰﾗ油 ごま油 ﾏｶﾛﾆ ﾏﾖﾄﾞﾚ	鶏肉 味噌 油揚げ 卵 ﾂﾅ	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	407	16.0	13.8	0.8
17日（金）	ご飯 とんかつ 大豆のチリコンカン 大根とわかめのサラダ	精白米 ｷｬﾉｰﾗ油 三温糖 めんつゆ ごま	とんかつ 大豆 豚肉 鶏肉 わかめ	たまねぎ ﾄﾏﾄｿｰｽ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ にんにく しょうが ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ だいこん にんじん 切干大根	398	14.9	11.4	0.8
22日（水）	ご飯 鶏肉の唐揚げ おさつスティック ブロッコリーサラダ プチゼリー	精白米 片栗粉 ｷｬﾉｰﾗ油 さつまいも きび砂糖 ﾏﾖﾄﾞﾚ ﾌﾟﾁｾﾞﾘｰ	鶏肉	しょうが ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん	481	14.2	16.9	0.6
23日（木）	焼きそば スペイン風オムレツ 小魚	中華めん ｷｬﾉｰﾗ油	豚肉 ｵﾑﾚﾂ 小魚	ｷｬﾍﾞﾂ にんじん	361	14.5	10.6	1.3
24日（金）	ご飯 プルコギ ナムル オレンジ 	精白米 三温糖 ｷｬﾉｰﾗ油 ごま油 めんつゆ ごま	牛肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんにく ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ﾆﾗ もやし にんじん ほうれん草 ｵﾚﾝｼﾞ	410	11.7	16.0	0.7
30日（木）	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きｿｰｽ) 金平ごぼう キャベツのごま風味サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ｷｬﾉｰﾗ油 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	ごぼう にんじん ｷｬﾍﾞﾂ ﾎｰﾙｺｰﾝ いんげん	315	9.7	5.6	0.8
				平均	390	14.3	11.3	0.9

♪世界の料理【韓国】♫

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。