

ランチメニュー

2021年2月

エネルギー 440 kcal
たんぱく質 16.7 g



魚肉 豆類 乳 卵
たんぱく質 脂質
ビタミンB
カルシウム

穀物 砂糖 種子
いも類 油脂
炭水化物 脂質
ビタミンB1 A D

緑黄色野菜 きのこと 淡色野菜
海草 カロチン ビタミンC
ヨード カルシウム

ランチ回数 14回

野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 泉

赤色群

黄色群

緑色群

日	曜	エネルギーkcal	たんぱく質g	こ ん だ て	血や肉をつくる	力や体温となる	体の調子をととのえる
1	月	447	13.9	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう	鶏肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 じゃが芋 菜種油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬け
2	火	434	15.9	ちゃめし おでん やさいのあまずあえ ぎゅうにゅう	竹輪 つみれ 鶏卵 牛乳	胚芽米 こんにやく じゃが芋	大根 昆布 キャベツ きゅうり えのき
4	木	435	14.4	チャーハン にくだんごスープ プリン	豚肉 鶏卵 牛乳	胚芽米 麦 春雨 菜種油	ねぎ 生姜 白菜 人参 玉ねぎ 椎茸 青梗菜 プリン寒天
5	金	430	18.5	スパゲティミートソース はくさいのあまずあえ バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ 菜種油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜 きゅうり えのき バナナ
8	月	456	18.5	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ ヨーグルトドリンク	豚肉 豆腐 ハム ヨーグルトドリンク	胚芽米 麦 ごま油 春雨 菜種油 ごま 片栗粉	ねぎ 人参 キャベツ にんにく 白菜 きゅうり
9	火	446	17.0	さんしょくどん やさいのみそしる きりぼしだいこんのごまえ スイートポテト	鶏肉 鶏卵 豆腐 牛乳 生クリーム	胚芽米 ごま 薩摩芋 バター	絹さや 白菜 小松菜 人参 わかめ 切干大根 きゅうり
12	金	422	17.6	マカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ やさいジュース	鶏肉 海老 牛乳 チーズ 生クリーム スキムミルク	マカロニ 菜種油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大根 昆布 アップルキャロット ジュース
15	月	439	17.7	〈けろけろべんとう〉 ごはん からあげ じゃがいもとにんじんのふくめに やさいのおかかあえ いちご ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳 鰹節	精白米 菜種油 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	サラダ菜 人参 ほうれん草 いちご 塩昆布
16	火	429	18.2	ごはん ちゃんちゃんやき ポテトサラダ けんちんじる しらたまきなこ	鮭 チーズ 豆腐 ハム 油揚げ 黄名粉	精白米 じゃが芋 菜種油 ごま油 里芋 白玉粉 バター こんにやく マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 小松菜
18	木	437	12.9	ハヤシライス きゅうりわかめす バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 生クリーム	胚芽米 バター 小麦粉 菜種油 蜂蜜	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり わかめ えのき バナナ
19	金	457	16.0	きじやきどん ナムル じゃがいものみそしる いちごのババロア	鶏肉 豆腐 生クリーム ゼラチン	胚芽米 ごま ごま油 菜種湯 片栗粉 じゃが芋	もやし 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ いちご レモン
22	月	441	19.0	ごはん さばのみそやき きりぼしだいこんのもの どさんこじる ゆでやさい みかんかてん	鯖 油揚げ 豚肉 豆腐	精白米 ごま油 菜種油 じゃが芋 バター	生姜 切干大根 人参 椎茸 きゅうり 小松菜 コーン缶 わかめ ねぎ 大根 ブロッコリー みかん寒天
24	水	420	16.2	あげパン トマトシチュー バナナ	黄名粉 鶏肉 大豆	ドッグパン 菜種油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン缶 にんにく トマト缶 マッシュルーム セロリ ブロッコリー バナナ
26	金	444	17.9	ちゅうかおこわ しゅうまい ちゅうかコーンスープ ミルクかてん	豚肉 桜海老 鶏卵 牛乳	胚芽米 もち米 菜種油 ごま油 焼売の皮 麩 片栗粉	昆布 人参 筍 椎茸 玉ねぎ もやし コーン缶 ほうれん草 白菜

