

ランチメニュー

2021年3月

エネルギー 432 kcal
たんぱく質 16.5 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
海藻 カロチン ビタミンC
ヨード カルシウム

ランチ回数 10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	451	14.3	ポークカレー チーズ ぎゅうにゅう	豚肉 チーズ 牛乳	胚芽米 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	417	19.2	ちらしずし すましじる ひなあられ	海老 油揚げ 鶏卵 豆腐	精白米 じゃが芋 ひなあられ	干椎茸 絹さや 人参 蓮根 干瓢 筍 わかめ
4	木	415	15.7	さんしょくどん はくさいスープ きりぼしだいこんづけ プリン	鶏肉 鶏卵 牛乳 生クリーム	胚芽米 春雨	玉ねぎ 人参 白菜 絹さや 小松菜 えのき 切干大根 きゅうり
5	金	424	11.8	ホットドッグ フライドポテト バナナ みかんジュース	ウィンナー チーズ	ドッグパン 菜種油 マーガリン じゃが芋	キャベツ 人参 バナナ みかんジュース
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 菜種油 片栗粉 春雨 ごま ごま油	人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり
9	火	410	17.7	ごもくやきそば ぎゅうにゅう サツマイモのレモンに	豚肉 豚レバー イカ 桜海老 牛乳	中華蒸し麺 菜種油 薩摩芋	キャベツ 人参 バナナ 人参 なら 青海苔 生姜 レモン
10	水	421	16.1	ごはん さわらのてりやき ポテトポテト やさいのみそじる	鯖 ハム 油揚げ	精白米 じゃが芋 菜種油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり わかめ 小松菜 キャベツ
11	木	443	16.6	エビグラタン やさいジュース だいこんのしょうゆづけ	海老 鶏肉 牛乳	胚芽米 麦 バター 菜種油 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 大根 昆布 アップルキャロットジュース
12	金	424	19.5	ごはん ヒレカツ とんじる キャベツサラダ いちご	豚肉 鶏卵 豆腐 油揚げ	精白米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 菜種油 こんにゃく	大根 人参 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり いちご
15	月	483	14.2	チキンカレー チーズ みかんかんでん ぎゅうにゅう	鶏肉 チーズ 牛乳	胚芽米 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 みかん寒天