

# ランチメニュー

## 2021年5月

エネルギー 431 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  
海草 カロチン ビタミンC  
ヨード カルシウム

ランチの回数 年長年中15回 年少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
7	金	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 菜種油 バター ジャガ芋	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく 生姜 セロリ 福神漬け
10	月	422	13.4	おにぎり とりからあげ こふきいも ゆでやさい キャベツサラダ みかんかんてん	鶏肉 牛乳	精白米 片栗粉 小麦粉 菜種油 ジャガ芋	海苔 生姜 ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん寒天
11	火	410	15.6	エビマカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ やさいジュース いちご	鶏肉 海老 牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	マカロニ 菜種油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 ほうれん草 コーン缶 大根 こんぶ 野菜ジュース いちご
13	木	438	15.3	ホットドッグ フライドポテト バナナ ぎゅうにゅう	ウィンナー チーズ 牛乳	ドッグパン マーガリン ジャガ芋 菜種油	キャベツ 人参 バナナ
14	金	459	17.7	キジやきどん ジャガバター きりぼしだいこんのあまずあえ ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	胚芽米 菜種油 片栗粉 ジャガ芋 バター	アスパラ 青海苔 切干大根 きゅうり
17	月	433	18.0	ごもくやきそば さつまいものごまあげ ぎゅうにゅう	豚肉 桜海老 いか 豚レバー 牛乳	中華蒸し麺 ごま 菜種油 薩摩芋	人参 キャベツ なら 生姜 青海苔
18	火	414	17.5	ごはん さわらのてりやき じゃがいものふくめに きりぼしだいこんサラダ ぎゅうにゅう	鱈 ハム 牛乳	精白米 バター ジャガ芋	生姜 切干大根 人参 きゅうり
19	水	425	16.2	ドライカレー きゃべつサラダ ジョア	豚肉 豚レバー 大豆 ジョア	胚芽米 菜種油 アーモンド	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり
21	金	441	19.3	スパゲティミートソース わかめサラダ バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ 菜種油 ごま油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 セロリ にんにく トマト缶 バナナ きゅうり もやし わかめ
24	月	412	16.4	ごはん にんじんつくね ポテトサラダ やさいのごまあえ だいこんのみそしる	鶏肉 鶏卵 ハム 豆腐	精白米 パン粉 ジャガ芋 菜種油 マヨネーズ ごま	人参 玉ねぎ 生姜 きゅうり ほうれん草 大根 小松菜
25	火	417	15.2	たまごハムドッグ コーンスープ バナナ	鶏卵 ハム 牛乳 ベーコン スキムミルク	ドッグパン バター マーガリン 小麦粉 マヨネーズ 菜種油	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン缶 ほうれん草 バナナ
27	木	445	18.5	さんしょくどん やさいのいそあえ さつまいものレモンに ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏卵 牛乳	胚芽米 菜種油 薩摩芋	絹さや レモン もやし ほうれん草 のり
28	金	456	18.5	むぎごはん まーぼどうふ 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 春雨 片栗粉 菜種油 ごま油 ごま	ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり
31	月	414	14.9	ごはん とりにくのマーマレードに マカロニサラダ ゆでやさい じゃがいものみそしる	鶏肉 ハム 油揚げ	精白米 マカロニ マヨネーズ 菜種油 ジャガ芋	にんにく 生姜 マーマレードジャム 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶 キャベツ ブロッコリー 小松菜 わかめ

5月7日(火)より年少スイートピー組さんのランチが始まります。5月はワンプレートで食べやすいメニューにし、ランチを楽しみにしてもらえようと思っています。ランチボックスにその日のメニューが飾ってありますのでご覧ください。(量は年長組の量です)

気温やメニューによって麦茶を出します。その際はご家庭から持ってきたコップを使用します。

高久 泉