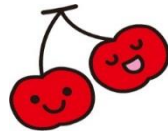


ランチメニュー

2021年6月 ランチ回数 16回

エネルギー 428 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

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	火	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 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
3	木	442	14.0	はちみつサンド キャベツサラダ ミネストローネスープ やさしいジュース	ベーコン 大豆	丸パン 蜂蜜 バター マカロニ じゃが芋 菜種油	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー アップルキャラットジュース
4	金	409	16.5	ツナトマトパスタ きゅうりわかめす バナナ ぎゅうにゅう	ツナ 牛乳	スパゲティ 菜種油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 きゅうり わかめ バナナ
7	月	438	22.2	たきこみごはん さかなフライ キャベツのあまずあえ ゆでやさしい ぎゅうにゅう	油揚げ 鮭 鶏卵 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 パン粉 菜種油	キャベツ きゅうり えのき ブロッコリー 人参 ごぼう
8	火	418	15.2	ぶたどん ナムル わかめスープ みかんかんでん	豚肉 豆腐	胚芽米 ごま油 ごま じゃが芋	玉ねぎ 人参 絹さや 小松菜 もやし わかめ ねぎ えのき みかん寒天
9	水	423	14.5	チャーハン にくだんごスープ ミルクかんでん	鶏卵 豚肉 牛乳	胚芽米 麦 片栗粉 春雨 ごま油 菜種油	ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ えのき 白菜 にはら 干し椎茸 寒天
11	金	430	15.6	ごはん ハンバーグ フライドポテト やさしいおかかあえ にんじんグラッセ みそしる	豚肉 鶏卵 牛乳 鰹節 豆腐	精白米 じゃが芋 パン粉 菜種油 バター	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 小松菜 わかめ バナナ
14	月	424	17.6	パン とうにゅうグラタン きゅうりのなんばんづけ みかんジュース	鶏肉 豆乳 大豆 チーズ	ロールパン じゃが芋 小麦粉 バター ごま油	ブロッコリー 大根 人参 玉ねぎ きゅうり みかんジュース
15	火	450	14.0	チキンカレー チーズ さくらんぼ 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 さくらんぼ
17	木	421	19.4	はいがまい さばのみそやき キャベツサラダ とんじる	鯖 カニかま 豚肉 豆腐	胚芽米 麦 ごま ごま油 マヨネーズ 菜種油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ
18	金	411	17.8	ごはん てりやきチキン ほうれんそういため どさんこじる プリン	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 片栗粉 バター 調合油 じゃが芋	ほうれん草 えのき 人参 わかめ 大根 ねぎ 小松菜 プリン寒天
21	月	428	14.9	おにぎり ししゃもフライ きりぼしだいこんのごまあえ かぼちゃに かきたまじる	ししゃも 鶏卵 豆腐	精白米 小麦粉 パン粉 調合油 ごま 片栗粉	海苔 切干大根 人参 きゅうり 南瓜 ねぎ 椎茸 小松菜
22	火	435	19.6	きなこサンド トマトシチュー オレンジ ぎゅうにゅう	黄な粉 鶏肉 大豆 牛乳	食パン 蜂蜜 マーガリン 菜種油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく コーン缶 トマト缶 マッシュルーム ブロッコリー セロリ オレンジ
24	木	406	14.4	ごはん めかじきのかくに ポテトサラダ みかんかんでん だいこんのみそしる	カジキ ハム 豆腐	精白米 じゃが芋 マヨネーズ 菜種油	ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 小松菜 みかん寒天
25	金	453	12.6	ハヤシライス だいこんのあまずあえ ヨーグルトドリンク	牛肉 ヨーグルト ドリンク	胚芽米 麦 小麦粉 バター 菜種油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大根 きゅうり わかめ
28	月	407	15.6	とうもろこしごはん さけのムニエル ラタトゥユ じゃがいももち メロン	鮭 ベーコン チーズ	精白米 小麦粉 バター 菜種油 じゃが芋	トウモロコシ 昆布 レモン トマト なす 人参 玉ねぎ 南瓜 ズッキーニ メロン
29	火	414	18.1	チキンカツバーガー ヴィシソワーズスープ バナナ	鶏肉 牛乳 鶏卵 生クリーム	丸パン 小麦粉 菜種油 パン粉 じゃが芋 バター マーガリン	レタス 玉ねぎ バナナ
30	水	427	18.5	しおやきそば シュウマイ みかんジュース	海老 いか 豚肉 桜海老	中華蒸し麺 菜種油 麩 シュウマイの皮	白菜 青梗菜 玉ねぎ 人参 生姜 椎茸 みかんジュース

◇7～11日に年中コスモス組17～24日(22日は除く)年少スイトピー組の少人数で試食会を行います。(希望者のみ)

◇メニューに書いていなくても気候によって麦茶を出します。その際、歯みがきより先ですので歯みがき用のコップを使用します。いつもきれいに洗っておいてください。

