

ランチメニュー

2021年7月 ランチ回数 全学年10回

一学期年少42回年中・年長43回

エネルギー 428 kcal
たんぱく質 15.6 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

野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 泉

日	曜	エネルギー kcal	たんぱく質g	こ ン ダ テ	赤色群	黄色群	緑色群
					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	木	418	16.5	ドライカレー きゅうりわかめす ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳	胚芽米 菜種油 アーモンド	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 トマト缶 ピーマン なす きゅうり わかめ
5	月	419	15.2	えだまめごはん ぶたにくのやさいまき はくさいスープ	豚肉 ベーコン	精白米 春雨 ごま 菜種油	枝豆 エリンギ 人参 いんげん 白菜 玉ねぎ 青梗菜 小松菜 もやし みかん寒天
6	火	443	15.0	かわりそうめん パナナ さつまいもてんぷら ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏卵 牛乳	素麺 薩摩芋 小麦粉 ごま 菜種油	人参 生姜 椎茸 オクラ パナナ
8	木	410	18.0	ごはん レモンチキン のりしおポテト ふりかけ キャベツのみそしる パイナップル きりぼしだいこんのもの	鶏肉 油揚げ 豆腐 鯉節	精白米 小麦粉 菜種油 じゃが芋 ごま	ピーマン ブロッコリー 青海苔 人参 切干し大根 椎茸 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 レモン パイナップル
9	金	418	11.6	ホットドッグ フライドポテト バナナ やさいジュース	ウィンナー チーズ	ドッグパン マーガリン じゃが芋 菜種油	キャベツ 人参 バナナ アップルキャロットジュース
12	月	413	14.0	おにぎり さばのカレーあげ きゃべつのごまあえ じゃがいものふくめに	鯖 ハム	精白米 小麦粉 菜種油 ごま バター じゃが芋	キャベツ 人参 きゅうり ミニトマト 海苔
13	火	429	16.4	ピピンバ トマトのかきたまスープ さつまいものレモンに ミルクかてん	豚肉 鶏卵 牛乳	胚芽米 麦 薩摩芋 ごま油	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 白菜 オクラ トマト レモン
14	水	459	19.0	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ きゅうにゅう	豚肉 豆腐 牛乳	胚芽米 麦 ごま 菜種油 春雨 ごま油 片栗粉	人参 ネギ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり
16	金	411	16.0	スパゲティナポリタン オムレツ きりぼしだいこんのあますあえ ヨーグルトドリンク	ウィンナー チーズ 鶏卵 ヨーグルトドリンク	スパゲティ 菜種油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 切干し大根 きゅうり
19	月	462	14.5	ポークカレー チーズ すいか 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	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ 人参 なす トマト缶 福神漬 すいか

一学期のランチ、また7月のランチ代につきましてにつきまして後日「ランチだより」としてお渡しますのをご希望いたします。

