

ランチメニュー

2021年10月

エネルギー 435 kcal
たんぱく質 16.4 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 全園児15回 白組1回

野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 泉

日	曜	エネ ギーkcal	たんぱ く質g	こ ん だ て	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	金	445	13.1	ハヤシライス あますあえ バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	胚芽米 麦 バター 小麦粉 菜種油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大根 きゅうり バナナ
4	月	437	17.5	さんしょくどん ぎゅうにゅう さつまいものごまあげ いそあえ	鶏卵 鶏肉 牛乳	胚芽米 薩摩芋 ごま 菜種油	絹さや ほうれん草 もやし 海苔
5	火	455	17.4	おにぎり ぶたにくのやさいまき じゃがいものふくめに やさいのおかかあえ ぎゅうにゅう	豚肉 鯉節 牛乳	精白米 じゃが芋 菜種油 バター	海苔 エリンギ いんげん 人参 ブロッコリー
6	水	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 生姜 にんにく セロリ トマト缶 福神漬
8	金	418	16.6	じゃじゃめん ぎゅうにゅう だいこんのなんばんづけ さつまいものレモンに	豚肉 牛乳	中華蒸しめん 薩摩芋 菜種油 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 筍 人参 椎茸 大根 きゅうり レモン
11	月	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 じゃが芋 マーガリン 菜種油	キャベツ 人参 バナナ みかんジュース
15	金	世界食糧デー		しおむすび とんじる	豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 里芋 こんにゃく 菜種油	大根 人参 ごぼう ねぎ
18	月	445	17.5	ドライカレー ひじきサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳 ハム	胚芽米 菜種油 アーモンド 蜂蜜 マヨネーズ ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 なす にんにく トマト缶 ひじき 大根 きゅうり
19	火	417	16.5	ちゅうかおこわ しゅうまい ごまあえ ぎゅうにゅう かき	豚肉 かにかま 牛乳	胚芽米 もち米 菜種油 ごま油 焼売の皮 麩 ごま	筍 人参 椎茸 昆布 玉ねぎ もやし 小松菜 柿
21	木	437	16.4	むぎごはん さんまのかばやき どさんこじる きゅうりわかめす りんご	秋刀魚 豚肉 豆腐	胚芽米 麦 片栗粉 菜種油 じゃが芋 バター	人参 大根 小松菜 コーン缶 きゅうり わかめ りんご
22	金	445	21.3	にこみうどん かわりいなり ヨーグルト	豚肉 油揚げ うすら卵 しらす ヨーグルト	うどん 胚芽米 ごま	大根 人参 椎茸 小松菜 ごぼう ねぎ 絹さや
25	月	425	19.1	ごはん ひじきハンバーグ コーンマッシュ ゆでやさい はくさいのみそしる みかんかんてん	鰯 鶏肉 鶏卵 大豆 牛乳 豆腐 チーズ 生クリーム	精白米 パン粉 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 生姜 ひじき 大根 ブロッコリー 白菜 小松菜 わかめ みかん寒天
26	火	439	14.7	ごはん チンジャオロース ちゅうかスープ ごぼうサラダ プリン	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 春雨 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ごま油	ピーマン 生姜 白菜 人参 玉ねぎ にら 椎茸 ごぼう きゅうり プリン寒天
27	水	421	16.8	チキンバーガー トマトスープ バナナ やさいジュース	鶏肉 ウィンナー	丸パン じゃが芋 マーガリン 片栗粉	レタス ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 バナナ アップルキャロットジュース
28	木	422	16.4	ごはん さばのみそやき マカロニサラダ ゆでやさい じゃがいものみそしる	鯖 ハム 油揚げ	精白米 菜種油 ごま油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	生姜 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
29	金	438	16.1	エビドリア みかんジュース だいこんのしょうゆづけ	海老 鶏肉 チーズ 牛乳	胚芽米 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 みかんジュース

1日(金)は白組のみランチがあります。18日(月)は運動会の振替日のため、天候により変更があります。

16日(土)は世界食糧デーです。幼稚園では15日(金)にみんなで食べる幸せを感じながら、感謝していただき、「もったいない」ことがないように考えたいと思います。ご家庭でも、ぜひ、考える時を持ってください。

