

# ランチメニュー

2021年12月

エネルギー 435 kcal  
たんぱく質 15.9 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 淡色野菜  
海藻 カロチン ビタミンC  
ヨード カルシウム

ランチの回数 7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	体の調子を整える
2	木	442	13.8	ハヤシライス わかめサラダ パナナ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	胚芽米 バター 小麦粉 蜂蜜 菜種油	玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ もやし えのき パナナ
3	金	427	13.7	さけチャーハン にくだんごスープ かぼちゃに みかんかんとん	鮭フレーク 鶏卵 豚肉	胚芽米 麦 菜種油 ごま油 片栗粉 春雨	ねぎ 玉ねぎ 人参 えのき キャベツ にら 生姜 南瓜 みかん寒天
6	月	441	17.3	さんしょくどん さつまじる プリン	鶏肉 鶏卵 豚肉 牛乳	胚芽米 薩摩芋	絹さや 人参 ねぎ ごぼう 生姜 プリン寒天
7	火	453	14.7	ピザパン コーンスープ みかんジュース	ウィンナー 鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	食パン 菜種油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんにく トマト缶 ピーマン コーン缶 人参 ほうれん草 みかんジュース
8	水	423	19.0	ごはん ひじきハンバーグ マカロニサラダ カレースープ	鶏肉 鶏卵 豚肉	精白米 バン粉 菜種油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ ひじき 人参 きゅうり 大根 キャベツ コーン缶 白菜 ブロッコリー
10	金	414	18.1	スパゲティミートソース きりぼしだいこんしおこんぶあえ りんご ギゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ 菜種油	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト缶 マシュルーム 切干大根 きゅうり 昆布 りんご
13	月	454	14.4	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 じゃが芋 バター 小麦粉 菜種油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく セロリ トマト缶 福神漬け

