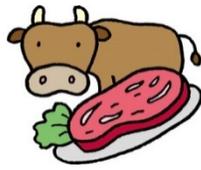


# ランチメニュー

2022年4月

エネルギー 427 kcal  
たんぱく質 16.7 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 年長年中10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
12	火	451	14.3	ポークカレー チーズ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	胚芽米 麦 小麦粉 じゃが芋 調合油 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
14	木	417	16.2	むぎごはん まーぼどうふ はるさめサラダ ジョア	豚肉 豆腐 ハム ジョア	胚芽米 麦 春雨 調合油 ごま油 片栗粉 ごま	生姜 にんにく ねぎ キャベツ 人参 きゅうり
15	金	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 マーガリン じゃが芋 調合油	キャベツ 人参 バナナ みかんジュース
18	月	424	16.4	おにぎり とりのからあげ きりぼしサラダ ゆでやさい きゃべつのみそしる	鶏肉 ハム 豆腐	精白米 片栗粉 小麦粉 調合油	海苔 生姜 切干大根 人参 きゅうり スナップエンドウ キャベツ 小松菜 わかめ
19	火	422	15.8	ツナトマトパスタ コーンサラダ さつまいもとりんごのあまに ぎゅうにゅう	ツナフレーク 牛乳	スパゲッティ 調合油 薩摩芋 バター	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり コーン缶 トマト缶 りんご レーズン
21	木	409	15.9	ドライカレー りんご だいこんのあまずあえ ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳	胚芽米 麦 調合油 アーモンド	玉ねぎ 生姜 人参 にんにく ピーマン トマト缶 切干大根 きゅうり りんご
22	金	411	17.8	たけのごはん アジフライ さつまじる ゆできゃべつ みかんかてん	油揚げ 鰯 豚肉 鶏卵	精白米 小麦粉 パン粉 調合油 薩摩芋	筍 人参 ごぼう ねぎ 生姜 キャベツ みかん寒天
25	月	410	18.0	ごもくやきそば じゃがいももち ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー いか 桜海老 チーズ 牛乳	中華蒸し麺 調合油 じゃが芋 片栗粉	キャベツ 人参 生姜 なら 青海苔
26	火	445	20.3	きじやきどん にんじんのごまあ え どさんこじる ヨーグルト	鶏肉 豚肉 豆腐 ヨーグルト	胚芽米 麦 ごま 調合油 片栗粉 じゃが芋 バター	人参 コーン缶 わかめ ねぎ 大根 小松菜
28	木	439	19.4	きなこサンド トマトシチュー いちご 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 じゃが芋 調合油	玉ねぎ トマト缶 人参 にんにく コーン缶 マッシュルーム セロリ ブロッコリー いちご

進級おめでとうございます。

12日(火)より年長コスモス組・年中スイトピー組のランチが始まります。

ランチマット、はみがきセットの準備をお願いいたします。

また、コスモス組はメニューにかかわらず、おはしを使うことがありますので、ランチの日は準備をお願いいたします。

スイトピー組は担任がお知らせしてから持ってきてください。

今年度もよろしくをお願いいたします。



高久 泉