

ランチメニュー

2022年7月 ランチ回数 全学年9回

一学期年少41回年中・年長42回

エネルギー 440 kcal
たんぱく質 16.3 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

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
4	月	412	13.8	はちみつサンド ミネストローネ バナナ	ベーコン 大豆	食パン バター 蜂蜜 マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 トマト缶 キャベツ ブロッコリー バナナ
5	火	415	16.4	さんしょくどん やさいのみそしる じゃがいものカレーあげ みかんかんでん	鶏肉 鶏卵	精白米 小麦粉 調合油 麩 じゃが芋	キャベツ 小松菜 人参 わかめ みかん寒天
7	木	436	18.6	かわりそうめん とりてんぷら ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏卵 牛乳	素麺 小麦粉 調合油	人参 生姜 椎茸 オクラ とうもろこし
8	金	421	15.4	じゃこチャーハン にくだんごスープ プリン	じゃこ 豚肉 鶏 卵 牛乳	胚芽米 麦 調合油 片栗粉 ごま油 春雨	ひじき ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ にら えのき
11	月	459	19.0	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 ごま 調合油 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
12	火	461	18.6	ぶたどん じゃがいももち だいこんのレモンあえ ぎゅうにゅう	豚肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 じゃが芋 片栗粉 調合油	玉ねぎ 人参 絹さや 大根 レモン
14	木	454	12.0	おにぎり ちくわのいそべあげ ゆでやさい ポテトサラダ	竹輪 ハム	精白米 小麦粉 じゃが芋 調合油 マヨネーズ	海苔 人参 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー
15	金	434	18.1	ビビンバ トマトのかきたまスープ さつまいものレモンに ヨーグルト	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	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
19	火	470	14.6	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でよろしくお願いいたします。

