

# ランチメニュー

2022年10月

エネルギー 434 kcal  
たんぱく質 16.2 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

ランチ回数 全園児15回

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 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
3	月	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 調合油 バター	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく セロリ トマト缶 福神漬
4	火	432	18.4	ごはん さわらのてりやき マカロニサラダ ゆでやさい とうにゅうみそしる	鯖 油揚げ 豆乳	精白米 マカロニ 調合油 じゃが芋 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 大根 わかめ
6	木	438	16.1	チキンドリア みかんジュース だいこんのしょうゆづけ	鶏肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 バター 調合油 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
7	金	424	11.8	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 じゃが芋 マーガリン 調合油	キャベツ 人参 バナナ やさいジュース
11	火	424	16.9	ドライカレー ギゅうにゅう きりぼしだいこんサラダ りんご	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳 ハム	胚芽米 調合油 アーモンド	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト缶 切干大根 きゅうり りんご
13	木	437	13.5	ハヤシライス コーンサラダ のりしおポテト ギゅうにゅう	豚肉 牛乳	胚芽米 麦 バター 小麦粉 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン缶 青海苔
17	月	425	18.4	ひじきチャーハン ちゅうかスープ ジョア	鶏卵 豚肉 鶏肉 いわし ジョア	胚芽米 麦 調合油 春雨 ごま油 片栗粉	ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ なら 椎茸 ひじき
18	火	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 調合油	大根 人参 ごぼう ねぎ
20	木	411	16.0	スパゲティナポリタン わかめサラダ ギゅうにゅう スパニッシュオムレツ	鶏卵 ウィンナー チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油 じゃが芋	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく わかめ きゅうり もやし 人参 ブロッコリー
21	金	419	15.7	きじやきどん やさいのみそしる ミルクかてん	鶏肉 豆腐 牛乳	胚芽米 麦 片栗粉 調合油 小麦粉	キャベツ 小松菜 人参 わかめ 寒天
24	月	438	15.8	ごはん さんまのかばやき だいこんのみそしる かぼちゃサラダ	秋刀魚 豚肉 豆腐 ハム	精白米 片栗粉 調合油 じゃが芋 マヨネーズ	人参 大根 小松菜 わかめ 南瓜 玉ねぎ きゅうり
25	火	423	18.8	ハンバーガー きのことスープ さつまいものれもんバナナ	牛肉 豚肉 鶏卵 チーズ 鶏肉 豆腐	丸パン パン粉 マーガリン 薩摩芋	玉ねぎ 人参 レタス 椎茸 えのき 白菜 小松菜 しめじ レモン バナナ
27	木	448	18.7	おやこどん そくせくづけ さつまいものごまあえ ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏卵 高野豆腐	精白米 薩摩芋 ごま 調合油	生姜 玉ねぎ 人参 三つ葉 大根 きゅうり 昆布
28	金	450	18.9	むぎごはん さかなフライ さつまじる もやしサラダ ぶどうかてん	鱈 豚肉	胚芽米 麦 小麦粉 パン粉 調合油 薩摩芋	ねぎ ごぼう 生姜 もやし 人参 ほうれん草 ぶどう寒天
31	月	450	13.6	ごはん ちんげんさいスープ ぶたにくのしょうがやき さつまいもサラダ プリン	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	精白米 ごま油 ごま 片栗粉 春雨 薩摩芋 マヨネーズ	生姜 人参 青梗菜 白菜 玉ねぎ えのき りんご レーズン プリン寒天

17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日は世界食糧デーです。幼稚園では18日(火)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。

