

# ランチメニュー

## 2023年1月

エネルギー 420 kcal  
たんぱく質 15.7 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 全園児 11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
13	金	462	14.5	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 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬
16	月	417	16.2	むぎごはん まーぼどうふ はるさめサラダ ミルクかんでん	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 春雨 調合油 ごま油 ごま 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり 寒天
17	火	418	11.6	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 マーガリン じゃが芋 調合油	キャベツ 人参 バナナ アップルキャロットジュース
19	木	422	19.0	おにぎり どさんこじる さかなフライ そくせきづけ	豚肉 豆腐 鱈 鶏卵	精白米 じゃが芋 バター パン粉 小麦粉 調合油	人参 コーン缶 ねぎ わかめ 大根 小松菜 キャベツ きゅうり
20	金	408	15.3	ぶたどん キャベツのみそしる のりしおポテト	豚肉 油揚げ	胚芽米 じゃが芋 調合油	玉ねぎ 人参 絹さや キャベツ 小松菜 青海苔
23	月	412	15.5	スパゲティナポリタン きりぼしづけ バナナ ぎゅうにゅう	ウィンナー チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく 切干大根 昆布 きゅうり バナナ
24	火	410	15.8	チャーハン にくだんごスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	胚芽米 麦 調合油 片栗粉 ごま油 春雨	ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ なら 椎茸 生姜 えのき
26	木	411	15.8	ごはん さけのホイル焼き じゃがいものみそしる プリン きりぼしだいこんのもの	鮭 鶏卵 油揚げ 雑魚 竹輪 牛乳	精白米 じゃが芋 マヨネーズ	椎茸 ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 わかめ 人参 切干大根 プリン寒天
27	金	408	17.4	カスタードクリームパン さといものみそシチュー みかん	鶏卵 牛乳 鶏肉 スキムミルク	丸パン バター コーンスターチ 小麦粉 里芋	玉ねぎ 人参 大根 マッシュルーム セロリ ブロッコリー みかん
30	月	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	鶏肉 海老 牛乳 チーズ	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
31	火	412	15.7	ごはん チンジャオロース ちゅうかスープ ひじきサラダ りんご	豚肉 鶏肉 鶏卵 ハム	精白米 じゃが芋 調合油 片栗粉 ごま油 春雨 マヨネーズ	ピーマン 生姜 白菜 人参 玉ねぎ 椎茸 なら 大根 きゅうり ひじき りんご

3学期が始まりました。  
この冬は、コロナに加えインフルエンザの同時感染が増加しています。  
感染の予防は手洗い、うがい、マスク着用を徹底しましょう。  
免疫力を高めるためにはできるので、積極的にとるようにしましょう。  
今学期も、健康に過ごし、楽しい園生活をおくりましょう。

高久 泉

**旬の食材を積極的に食べましょう**

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

