

ランチメニュー

2023年2月

エネルギー 431 kcal
たんぱく質 16.0 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
海草 カロチン ビタミンC
ヨード カルシウム

ランチ回数 全学年 16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
2	木	447	13.9	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう	鶏肉 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 福神漬け
3	金	447	19.4	ごはん つみれバーグ だいこんのみそしる マカロニサラダ ごもくまめ	鰯 鶏肉 鶏卵 豆腐 大豆 ハム 薩摩揚 高野豆腐	精白米 片栗粉 調合油 マカロニ こんにやく マヨネーズ	人参 ごぼう 玉ねぎ 生姜 蓮根 大根 わかめ 小松菜 昆布 椎茸 きゅうり キャベツ コーン缶
6	月	417	13.7	たきこみごはん スパニッシュオムレツ チンゲンサイスープ かぼちゃのもの プリン	鮭 鶏卵 牛乳 ベーコン チーズ	精白米 ごま 調合油 春雨 じゃが芋	枝豆 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 青梗菜 えのき 南瓜 プリン寒天
7	火	416	16.8	きなこサンド ホワイトシチュー バナナ	黄な粉 鶏肉 牛乳 生クリーム スキムミルク	食パン マーガリン 蜂蜜 じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 バナナ
8	水	420	16.7	ごはん さわらのてりやき うのはなに やさいのみそしる いちごのパバロア	鯖 油揚げ 豆腐 薩摩揚 おから 生クリーム 牛乳 ゼラチン	精白米 ごま油 こんにやく 里芋 調合油	生姜 人参 ごぼう 椎茸 玉ねぎ キャベツ 小松菜 わかめ いちご レモン
9	木	436	17.2	ごはん すぶた ちゅうかスープ やさいのごまあえ	豚肉 鶏卵	精白米 片栗粉 調合油 ごま じゃが芋	玉ねぎ 人参 筍 ピーマン 生姜 にんにく 椎茸 小松菜 白菜 なら
10	金	431	15.2	いなりずし ほうとうじる みかんかてん	しらす 油揚げ 鶏肉	精白米 ごま うどん	南瓜 大根 人参 ねぎ 椎茸 小松菜 みかん寒天
13	月	443	13.7	ハヤシライス ゆでやさい だいこんのレモンあえ バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 生クリーム 牛乳	胚芽米 バター 小麦粉 調合油 蜂蜜	玉ねぎ 人参 大根 レモン ブロッコリー バナナ
14	火	414	18.3	ツナスパゲティ わかめサラダ ポテトのミルクに ぎゅうにゅう	ツナ缶 牛乳 チーズ	スパゲティ 調合油 じゃが芋	人参 玉ねぎ にんにく トマト缶 えのき わかめ きゅうり もやし コーン缶
16	木	424	17.1	ごもくやきそば いそべもち ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー いか 牛乳	中華蒸し麺 調合油 餅	キャベツ 人参 生姜 なら 青海苔 海苔
17	金	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	ドッグパン 調合油 じゃが芋	キャベツ 人参 バナナ 野菜ジュース
20	月	460	13.2	〈けろけろべんとう〉 ごはん からあげ ポテトサラダ やさいのいそあえ いちご みかんジュース	鶏肉 ハム	精白米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 調合油 マヨネーズ	生姜 サラダ菜 人参 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 海苔 いちご みかんジュース
21	火	434	15.9	ちゃめし おでん やさいのあまずあえ ぎゅうにゅう	竹輪 鶏の卵 ウィンナー 牛乳	精白米 薩摩芋 ごまこんにやく じゃが芋	大根 小松菜 人参 キャベツ えのき
22	水	445	17.5	ドライカレー ひじきサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 大豆 ハム 牛乳	胚芽米 調合油 ごま油 アーモンド マヨネーズ	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ピーマン トマト缶 ひじき 大根 きゅうり
24	金	420	16.6	ビビンバどん きのことスープ さつまいものれもん ミルクかてん	牛肉 豆腐 牛乳	胚芽米 麦 ごま油 薩摩芋	人参 もやし ほうれん草 椎茸 白菜 えのき 玉ねぎ しめじ 小松菜 寒天 レモン
27	月	415	18.5	むぎごはん さばみそやき とんじる やさいのヨーグルトづけ	鯖 豚肉 油揚げ 豆腐	胚芽米 麦 調合油 ごま油 こんにやく じゃが芋	生姜 大根 人参 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり

