

# ランチメニュー

2023年3月

エネルギー 441 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9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
2	木	408	17.4	カスタードクリームサンド さといものみそシチュー みかんかん	鶏卵 鶏肉 牛乳 スキムミルク	丸パン パター コーンスターチ 小麦粉 里芋 調合油	大根 玉ねぎ 人参 ブロccoli しめじ みかん寒天
3	金	443	20.0	ちらしずし さつきじる ひなあられ	海老 油揚げ 鶏卵 豆腐	精白米 じゃが芋 ひなあられ 麩	干椎茸 絹さや 人参 蓮根 干瓢 筍 わかめ ねぎ
6	月	464	17.9	チャーハン しゅうまい チンゲンサイスープ ヨーグルト	豚肉 海老 鶏卵 ベーコン ヨーグルト	胚芽米 春雨 調合油 ごま油 麩 シュウマイの皮	ねぎ 昆布 人参 筍 椎茸 玉ねぎ 白菜 青梗菜 えのき
7	火	435	17.8	エビマカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ カルピス	海老 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	マカロニ パター 調合油 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン缶 ほうれん草 大根 昆布 カルピス
8	水	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 調合油 マーガリン じゃが芋	キャベツ 人参 バナナ マスカットほうれん草ジュース
9	木	453	15.9	ぶたどん けんちんじる いちごのパパロア	豚肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン 生クリーム	胚芽米 里芋 こんにやく ごま油	玉ねぎ 人参 絹さや 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 いちご レモン
10	金	433	19.0	スパゲティミートソース わかめサラダ じゃがいももち ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ 調合油 ごま油 じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく セロリ トマト缶 わかめ きゅうり もやし えのき
13	月	429	16.1	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ プリン	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 春雨 片栗粉 ごま油 調合油 ごま	生姜 にんにく ねぎ キャベツ 人参 きゅうり プリン寒天
14	火	487	14.6	ポークカレー チーズ おたのしみデザート 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	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬け フルーツ寒天

今学期のランチは14日火曜日で終了です。3学期のランチ回数は予定通りの36回となります。  
一年間、ランチに対し、ご理解ご協力ありがとうございました。

高久 泉