

# ランチメニュー

2023年5月

エネルギー 426 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  
海草 カロチン ビタミンC  
ヨード カルシウム

ランチの回数 年中、年長 18回 年少 17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			
				血や肉をつくる	力や体温となる	体の調子をととのえる	
1	月	454	14.3	豚肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 調合油 バター じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく 生姜 セロリ 福神漬 いちご	
2	火	445	18.5	鶏肉 鶏卵 牛乳	胚芽米 調合油 薩摩芋	絹さや レモン ほうれん草 海苔	
8	月	416	16.8	黄な粉 鶏肉 牛乳 生クリーム スキムミルク	食パン バター 蜂蜜 マーガリン じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 バナナ	
9	火	410	18.1	鶏肉 海老 牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	精白米	きゃべつ きゅうり えのき ブロッコリー 生姜 海苔	
10	水	435	17.8	ウィンナー チーズ	マカロニ 調合油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 ほうれん草 コーン缶 大根 昆布 みかんジュース	
11	木	424	11.8	鶏肉 鶏卵 ウィンナー 牛乳 チーズ	ドッグパン マーガリン じゃが芋 調合油	きゃべつ 人参 バナナ 野菜ジュース	
12	金	409	14.0	鶏肉	精白米 バター じゃが芋 調合油 小麦粉 片栗粉	人参 生姜 ブロッコリー オレンジ	
15	月	446	17.1	鶏肉 鶏卵 ウィンナー 牛乳 チーズ	胚芽米 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 青海苔 アスパラ	
16	火	414	19.5	鮭 油揚げ 鰯 鯉節 牛乳	精白米 調合油 小麦粉 バター	レモン 切干大根 人参 干し椎茸 ほうれん草 みかん寒天	
18	木	430	18.5	ツナ チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油 じゃが芋 片栗粉	人参 玉ねぎ にんにく トマト缶 きゅうり わかめ えのき	
19	金	423	18.5	鶏肉 ウィンナー 牛乳	丸パン マーガリン じゃが芋 調合油 片栗粉	レタス 玉ねぎ 人参 きゃべつ ブロッコリー トマト缶	
22	月	438	17.5	豚肉 レバー 大豆 ハム 牛乳	胚芽米 調合油 アーモンド	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ピーマン トマト缶 切干大根 きゅうり	
23	火	422	17.8	鶏肉 鶏卵 チーズ 油揚げ 牛乳	精白米 小麦粉 パン粉 調合油 じゃが芋 バター	青海苔 ほうれん草 コーン缶 人参 玉ねぎ わかめ 寒天	
25	木	456	17.3	鶏肉 牛乳	胚芽米 麦 調合油 片栗粉 じゃが芋 バター	大根 きゅうり	
26	金	415	17.8	豚肉 レバー いか 桜海老 牛乳	中華蒸し麺 ごま 調合油 薩摩芋	生姜 きゃべつ 人参 なら 青海苔	
29	月	417	16.2	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 春雨 片栗粉 調合油 ごま油 ごま	ねぎ 人参 生姜 にんにく きゃべつ きゅうり プリン寒天	
30	火	412	16.4	鶏肉 鶏卵 ハム 豆腐	精白米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 ごま マヨネーズ 調合油	人参 玉ねぎ 生姜 蓮根 きゅうり 大根 小松菜	
31	水	407	16.1	ベーコン 大豆 ヨーグルト	食パン 蜂蜜 バター マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく キャベツ ブロッコリー	

5月1日(金)より年少すずらん組さんのランチが始まります。5月はワンプレートで食べやすいメニューが多く、ランチを楽しみにしてもらえようと思っています。ランチボックスにその日のメニューがありますのでご覧ください。(量は年長組の量です)

気温やメニューによって麦茶を出します。その際はご家庭から持ってきたコップを使用します。

5月10日(水)は年少すずらん組はランチはありません。年中、年長組はランチがあります。

高久 泉