ランチメニュー

2022年5月

エネルギー	427	kcal
たんぱく質	16.6	g

ランチの回数　年長年中16回年少15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
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

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	月	403	17.4	ビビンバどん きゅうりのなんばんづけ かきたまスープ　みかんかんてん	豚肉　鶏卵　豆腐	胚芽米　麦 ごま油　調合油 小麦粉 片栗粉	にんにく　生姜　ほうれん草　人参 もやし　えのき　ねぎ　小松菜 きゅうり　みかん寒天
6	金	447	13.9	チキンカレー　チーズ ぎゅうにゅう	鶏肉　チーズ 牛	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　福神漬け
9	月	448	16.4	ぶたどん　さつまいものレモンに ぎゅうにゅう	豚肉　牛乳	胚芽米　薩摩芋	玉ねぎ　人参　絹さや　レモン
10	火	459	15.1	ハヤシライス　ぎゅうにゅう きりぼしだいこんサラダ	豚肉　ハム　牛乳	胚芽米　麦 バター　小麦粉 調合油	玉ねぎ　人参　マッシュルーム 切干大根　きゅうり
12	木	443	17.9	おにぎり　とりのかわりあげ マカロニのサラダ　ゆでやさい	鶏肉　鶏卵 チーズ	精白米　パン粉 小麦粉　調合油 マカロニ　マヨネーズ	海苔　パセリ　レタス　玉ねぎ 人参　きゅうり　コーン缶 キャベツ　ブロッコリー
13	金	432	13.6	チキンライス　いりたまご ウィンナー　のりしおポテト ゆでやさい　みかんジュース	鶏肉　チーズ 鶏卵　ウィンナー	胚芽米　調合油 じゃが芋	玉ねぎ　人参　青海苔　アスパラ みかんジュース
16	月	429	18.4	ごはん　さけのムニエル ポテトサラダ　ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのにもの	鮭　ハム　油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	精白米　バター じゃが芋 マヨネーズ　調合油 小麦粉	玉ねぎ　人参　きゅうり　切干大根 椎茸　レモン
17	火	416	18.6	さんしょくどん　ぎゅうにゅう じゃがいものふくめに やさいのごまあえ　いちご	鶏肉　鶏卵　牛乳	胚芽米　調合油 じゃが芋　バター ごま	絹さや　人参　ほうれん草　もやし いちご
19	木	417	19.5	スパゲティミートソース わかめサラダ　じゃがいももち ジョア	豚肉　チーズ ジョア	スパゲティ 調合油　ごま油 じゃが芋　片栗粉	玉ねぎ　人参　マッシュルーム缶 セロリ　にんにく　トマト缶 きゅうり　もやし　わかめ　えのき
20	金	416	16.8	きなこサンド　ホワイトシチュー バナナ	黄な粉　牛乳 鶏肉　生クリーム スキムミルク	食パン　マーガリン 蜂蜜　バター 小麦粉　じゃが芋	人参　玉ねぎ　しめじ　ほうれん草 バナナ
23	月	410	15.8	チャーハン　にくだんごスープ ヨーグルト	豚肉　鶏卵 ヨーグルト	胚芽米　麦　調合油 春雨　ごま油 片栗粉	ねぎ　玉ねぎ　人参　生姜　えのき キャベツ　にら
24	火	432	16.2	ごはん　にんじんつくね　フライドポテト キャベツのごまずあえ だいこんのみそしる　みかんかんてん	鶏肉　鶏卵　豆腐 鰯	精白米　パン粉 じゃが芋　調合油 ごま　バター	生姜　人参　玉ねぎ　レタス　蓮根 キャベツ　きゅうり　大根　小松菜 みかん寒天
26	木	414	15.4	ちゃめし　とりのからあげ のりしおポテト　かぶのみそしる ほうれんそうのコーンいため	鶏肉　油揚げ	精白米　小麦粉 片栗粉　調合油 じゃが芋　青海苔	生姜　青海苔　ほうれん草　コーン缶 かぶ　人参　わかめ
27	金	417	16.2	むぎごはん　まーぼどうふ はるさめサラダ　ミルクかんてん	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 キャベツ　きゅうり　寒天
30	月	407	17.3	ごはん　さわらのてりやき じゃがいものふくめに きゃべつのあまずあえ　ぎゅうにゅう	鰆　牛乳	精白米　バター じゃが芋	生姜　キャベツ　人参　きゅうり えのき
31	火	449	17.9	エビマカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ やさいジュース	鶏肉　海老　牛乳 スキムミルク 生クリーム　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 野菜ジュース

5月6日(金)より年少ゆり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るようにと思っています。ランチボックスにその日のメニューが飾って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17日(火)9：３０より礼拝堂において、ランチのお話をいたします。対象は新入園児保護者となります。詳しくは園のたよりをご覧ください。

高久　泉