

ランチメニュー

2022年12月

エネルギー	432	kcal
たんぱく質	16.5	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 全園児10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	体の調子を整える
1	木	449	17.9	エビグラタン みかんジュース だいこんのしょうゆづけ	鶏肉 海老 牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	マカロニ バター 小麦粉 調合油	玉ねぎ 人参 コーン缶 マッシュルーム ほうれん草 大根 昆布 みかんジュース
2	金	417	15.5	ごはん とりのからあげ ゆでやさい みそしる きりぼしだいこんのもの	鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 片栗粉 小麦粉 調合油	キャベツ 人参 切干大根 椎茸 大根 小松菜 わかめ
5	月	434	17.6	ちゅうかおこわ しゅうまい ちゅうかスープ みかんかんでん	豚肉 海老 鶏肉 鶏卵	胚芽米 もち米 春雨 調合油 焼売の皮 片栗粉 ごま油 麩	昆布 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ にら みかん寒天
6	火	420	16.2	あげぱん トマトシチュー バナナ	黄な粉 鶏肉 大豆	ドッグパン 調合油 じゃが芋	トマト缶 玉ねぎ 人参 にんにく コーン缶 マッシュルーム セロリ ブロッコリー バナナ
8	木	433	18.9	さんしょくどん どさんこじる プリン	鶏肉 鶏卵 豚肉 豆腐 牛乳	胚芽米 じゃが芋 バター	絹さや ねぎ 人参 コーン缶 わかめ 大根 小松菜 プリン寒天
9	金	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 アーモンド ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく 生姜 トマト缶 ひじき 大根 きゅうり
12	月	430	16.6	ピザパン コーンスープ バナナ	ウィンナー 鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	食パン 小麦粉 バター 調合油	トマト缶 玉ねぎ 人参 にんにく コーン缶 ピーマン ほうれん草 バナナ
13	火	436	16.2	ごもくやしそば だいがくいも ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー いか 海老 牛乳	中華蒸し麺 調合油 さつま芋 ごま	キャベツ 人参 にら 生姜 青海苔
14	水	410	15.1	おにぎり ししゃもフライ とんじる かぶのあさづけ	ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 パン粉 調合油 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく	わかめ 海苔 人参 ごぼう ねぎ 大根 蕪
19	月	447	13.9	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう (おたのしみデザート)	鶏肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 バター 調合油 じゃが芋	人参 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬