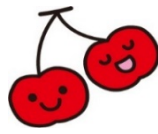


# ランチメニュー

2023年6月

ランチ回数 17回

エネルギー 425 kcal  
たんぱく質 16.1 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

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
1	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 にんにく 生姜 セロリ トマト缶 福神漬け
5	月	410	14.6	ごはん さわらのてりやき ポテトサラダ だいこんのみそしる みかんかんてん	鯖 ハム 豆腐	精白米 じゃが芋 調合油 マヨネーズ	生姜 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 小松菜 わかめ みかん寒天
6	火	417	15.9	はいがまい とりのからあげ じゃがいものふくめに みかん やさいのおかかかえ かぶのみそしる	鶏肉 油揚げ	胚芽米 麦 小麦粉 片栗粉 調合油 じゃが芋 バター ごま	生姜 人参 もやし 小松菜 かぶ 小松菜 わかめ みかん
8	木	411	14.1	ちゅうかおこわ しゅうまい チンゲンサイスープ だいこんのあますあえ ミルクかんてん	豚肉 ベーコン 桜海老 牛乳	胚芽米 もち米 調合油 ごま油 焼売の皮 麩 春雨	人参 筍 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 青梗菜 えのき 切干大根 きゅうり 寒天
9	金	412	15.5	スパゲティナポリタン きりぼしだいこんづけ バナナ ぎゅうにゅう	ウィンナー チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく 切干大根 昆布 きゅうり バナナ
12	月	428	16.5	ごはん さばみそやき マカロニサラダ ゆでやさい じゃがいものみそしる さくらんぼ	鯖 油揚げ 牛乳	精白米 ごま油 調合油 マヨネーズ マカロニ じゃが芋	生姜 人参 玉ねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり わかめ ブロッコリー さくらんぼ
13	火	456	18.5	むぎごはん まーぼどうふ はるさめサラダ ヨーグルトドリンク	豚肉 豆腐 ハム ヨーグルトドリンク	胚芽米 麦 調合油 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり
14	水	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 調合油 小麦粉 バター	玉ねぎ トマト缶 人参 にんにく ピーマン コーン缶 ほうれん草 バナナ
15	木	410	15.1	おにぎり ししゃもフライ とんじる そくせきづけ	ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 調合油 こんにやく	海苔 大根 人参 ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり
16	金	428	13.9	ハヤシライス わかめサラダ のりしおポテト ギゅうにゅう	豚肉 牛乳 生クリーム	胚芽米 麦 小麦粉 バター 蜂蜜 調合油 じゃが芋 ごま油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム わかめ きゅうり もやし えのき 青海苔 グリンピース
19	月	415	17.8	とうもろこしごはん さけのムニエル かぼちやに キャベツサラダ トマトやさいスープ パイン	鮭 ベーコン	精白米 小麦粉 調合油 じゃが芋 バター マヨネーズ	とうもろこし レモン キャベツ 人参 きゅうり 南瓜 玉ねぎ ズッキーニ トマト 青梗菜 パイナップル
20	火	424	11.8	ホットドッグ フライドポテト バナナ みかんジュース	ウィンナー チーズ	ドッグパン マーガリン 調合油 じゃが芋	キャベツ 人参 バナナ みかんジュース
22	木	409	18.3	むぎごはん さかなフライ ゆでやさい トマトのかきたまスープ きゃべつのごまあえ みかんかんてん	鰯 鶏卵	胚芽米 麦 小麦粉 調合油 じゃが芋 パン粉 こま	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 白菜 オクラ きゅうり わかめ みかん寒天
23	金	439	16.7	ぶたどん ギゅうにゅう きゅうりのそくせきづけ さつまいものレモンに	豚肉 牛乳 大豆 チーズ	胚芽米 さつま芋	絹さや 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ レモン
26	月	416	17.8	パン とうにゅうグラタン だいこんのレモンづけ ほうれんそうのごまあえ やさいジュース	鶏肉 豆乳	ロールパン ごま 調合油 小麦粉 バター じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大根 レモン ほうれん草 やさいジュース
27	火	448	19.0	ごはん ハンバーグ コーンマッシュ ゆでやさい カレースープ みかん	豚肉 豆腐 鶏卵 生クリーム 牛乳 ウィンナー チーズ	精白米 パン粉 調合油 じゃが芋	コーン缶 玉ねぎ 人参 レタス キャベツ ブロッコリー 大根 しめじ みかん
28	水	432	18.9	ツナときのこのスパゲティ きりぼしだいこんあますあえ スパニッシュオムレツ フライドポテト ギゅうにゅう	ツナ 鶏卵 チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく えのき しめじ 椎茸 ピーマン きゅうり マッシュルーム ブロッコリー 切干大根

◇5~19日の間に年少すずらん組(希望者)の試食会を行います。(詳細は先日のお手紙をご覧ください)

◇メニューに書いていなくても気候によって麦茶を出します。

その際、歯みがきより先ですので歯みがき用のコップを使用します。 いつもきれいに洗っておいてください。