

# ランチメニュー

2023年7月 ランチ回数 全学年10回

エネルギー 429 kcal  
たんぱく質 16.3 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

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
3	月	464	12.4	ビーフカレー チーズ ヨーグルトドリンク	牛肉 チーズ ヨーグルトドリンク	胚芽米 麦 小麦粉 じゃが芋 調合油 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ 人参 なす しめじ トマト缶 福神漬
4	火	447	17.7	タコライス ぎゅうにゅう じゃがいもとにんじんのぷくめに パイン	牛肉 豚肉 大豆 牛乳	胚芽米 調合油 バター じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パイナップル
6	木	402	13.9	ごはん ぶたにくのしょうがやき ナムル ちんげんさいスープ プリン	豚肉 ベーコン 牛乳	精白米 ごま油 ごま 春雨	生姜 小松菜 人参 もやし 青梗菜 白菜 えのき プリン寒天
7	金	431	15.9	ハンバーガー フライドポテト バナナ やさいジュース	豚肉 牛肉 鶏卵 牛乳 チーズ	パン マーガリン パン粉 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス バナナ アップルキャロットジュース
10	月	426	19.3	スパゲティミートソース わかめサラダ のりしおポテト ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ 調合油 じゃが芋 ごま油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく トマト缶 青海苔 わかめ ぎゅうり もやし えのき
11	火	402	15.9	あげパン とりにくのトマトに ヨーグルト	鶏肉 黄な粉 大豆 ヨーグルト	パン 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく コーン缶 トマト缶 マッシュルーム セロリ ブロッコリー トマトジュース
13	木	424	16.5	じゃじゃめん ぎゅうにゅう じゃがいももち メロン	豚肉 牛乳	中華蒸し麺 調合油 片栗粉 じゃが芋 ごま油	生姜 にんにく 筍 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 きゅうり メロン
14	金	406	18.2	パン レモンチキン みかんかん ヴィシソワーズスープ きゃべつとえのきのあますあえ	鶏肉 牛乳 生クリーム	食パン 調合油 小麦粉 バター じゃが芋	ブロッコリー パプリカピーマン レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき みかん寒天
18	火	433	18.1	かわりそうめん とりてんぷら ゆでとうもろこし ジョア	鶏肉 鶏卵 ジョア	素麺 小麦粉 調合油	人参 生姜 椎茸 オクラ とうもろこし 生姜
19	水	458	14.1	チキンカレー チーズ すいか 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	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ 人参 トマト缶 福神漬 すいか

7月19日で一学期のランチは終了です。一学期のランチへのご理解ご協力に感謝いたします。夏休みは猛暑が予想されます。水分をしっかりとり早寝早起き規則正しい生活をし、健康で楽しく毎日を過ごしましょう。  
高久 泉

