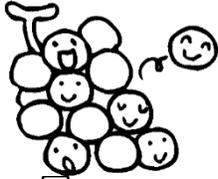


ランチメニュー

2023年9月

エネルギー 433 kcal
たんぱく質 15.8 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
海藻 カロチン ビタミンC
ヨード カルシウム

ランチ回数 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	赤色群 血や肉をつくる	黄色群 力や体温となる	緑色群 体の調子をととのえる
5	火	451	14.3	ポークカレー チーズ ぎゅうにゅう	豚肉 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
7	木	413	17.8	ごもくやしそば ぎゅうにゅう さつまいものごまあげ	豚肉 いか 牛乳 豚レバー 桜海老	中華蒸し麺 ごま調合油 薩摩芋	キャベツ 人参 生姜 にら 青のり
8	金	463	15.8	むぎごはん マーボ豆腐 はるさめサラダ みかんジュース	豚肉 豆腐 ハム	胚芽米 麦 調合油 ごま ごま油 春雨 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり みかんジュース
11	月	408	16.2	ごはん とりにくのあまからに ほうれんそういため どさんこじる ぶどうかんでん	鶏肉 豚肉 豆腐	精白米 じゃが芋 バター	にんにく 生姜 ほうれん草 人参 コーン缶 わかめ 大根 小松菜 ぶどう寒天
12	火	421	15.4	ひじきチャーハン にくだんごスープ プリン	鶏肉 豚肉 牛乳	胚芽米 麦 ごま油 調合油 春雨 片栗粉	ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ えのき にら キャベツ プリン寒天
13	水	474	17.9	おにぎり とりのからあげ キャベツサラダ ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	精白米 片栗粉 パン粉 調合油 わかめ	キャベツ 人参 きゅうり 生姜 ブロッコリー わかめ
14	木	425	11.8	ホットドッグ フライドポテト バナナ やさいジュース	ウィンナー チーズ	ドッグパン じゃが芋 調合油 マーガリン	キャベツ 人参 バナナ アップルキャロットジュース
15	金	457	13.9	ハヤシライス きりぼしサラダ じゃがいももち ぎゅうにゅう	豚肉 ハム チーズ 牛乳	胚芽米 バター 蜂蜜 小麦粉 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり
19	火	439	16.7	ぶたどん ぎゅうにゅう さつまいものレモンに そくせきづけ	豚肉 牛乳	胚芽米 薩摩芋	玉ねぎ 人参 絹さや レモン キャベツ きゅうり
20	水	422	15.8	ごはん さばのみそやき ポテトサラダ けんちんじる なし	鯖 ハム 豆腐 油揚げ	精白米 ごま油 調合油 じゃが芋 里芋 マヨネーズ こんにゃく	生姜 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ 梨
21	木	406	19.6	ビビンバ きのことスープ きゅうりのなんばんづけ ヨーグルト	牛乳 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	胚芽米 麦 調合油 ごま ごま油	ほうれん草 人参 もやし 干し椎茸 えのき しめじ 白菜 小松菜 きゅうり
22	金	447	13.7	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
25	月	412	13.6	はちみつサンド ミネストローネスープ バナナ	ベーコン 大豆	食パン 蜂蜜 バター マカロニ じゃが芋 調合油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 きゃべつ ブロッコリー バナナ
26	火	448	17.6	ドライカレー ひじきサラダ ぎゅうにゅう パイナップル	豚肉 大豆 ハム レバー 牛乳	胚芽米 調合油 アーモンド ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 大根 きゅうり パイナップル
27	水	415	17.0	ごはん ししゃもフライ ポイルキャベツ にくじゃが やさいのみそしる	ししゃも 豚肉 油揚げ	精白米 パン粉 小麦粉 調合油 じゃが芋 しらたき	きゃべつ 人参 玉ねぎ 絹さや 白菜 小松菜
28	木	449	17.9	エビマカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ みかんジュース	鶏肉 海老 チーズ 牛乳 スキムミルク 生クリーム	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 人参 ほうれん草 コーン缶 大根 昆布 みかんジュース
29	金	417	13.7	たきこみごはん やさいオムレツ ちんげんさいスープ かぼちゃのあまからに みかんかんでん	鮭 鶏卵 ベーコン チーズ	精白米 ごま 春雨 じゃが芋 調合油	枝豆 青梗菜 白菜 人参 玉ねぎ えのき ピーマン 南瓜 みかん寒天

2学期のランチが始まります。

ランチに使用するランチマット、歯みがきコップ、年長中は箸を忘れないように準備しましょう。季節は秋ですが、残暑が厳しく食欲も体力も落ちてきます。疲れたら無理せず十分な休憩をとるようにしましょう。

秋は食欲の秋といわれ、新米の時期です。他にも、秋刀魚や鮭、きのこ類やいも類、果物など秋の味覚がたくさんが出回ります。初めて口にするものでも経験してみましょう。



高久 泉

生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？ 夜寝る時間が遅かったり時間に遅れたりすると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

