

ランチメニュー

2023年10月

エネルギー 431 kcal
たんぱく質 16.4 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

ランチ回数 全園児18回

野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 永

赤色群

黄色群

| 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 |
|----|---|------------|---------|---|-----------------------------------|-------------------------------|--|
| 2 | 月 | 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 生姜 にんにく セロリ トマト缶 福神漬け |
| 3 | 火 | 461 | 15.0 | チャーハン しゅうまい ナムル みかんジュース | 豚肉 鶏卵 桜海老 | 胚芽米 調合油 麩 焼売の皮 ごま油 ごま 麦 | ねぎ 玉ねぎ 小松菜 人参 もやし みかんジュース |
| 5 | 木 | 457 | 19.1 | スパゲティミートソース わかめサラダ スイートポテト ぎゅうにゅう | 豚肉 牛肉 牛乳 チーズ 生クリーム | スパゲティ 調合油 薩摩芋 バター ごま油 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 きゅうり もやし わかめ えのき |
| 6 | 金 | 424 | 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 マーガリン 調合油 | キャベツ 人参 バナナ やさいジュース |
| 10 | 火 | 422 | 18.7 | ごもくやきそば じゃがいももち りんご ぎゅうにゅう | 豚肉 豚レバー いか 桜海老 牛乳 チーズ | 中華蒸し麺 調合油 じゃが芋 片栗粉 | きゃべつ 人参 にら 生姜 青海苔 りんご |
| 13 | 金 | 455 | 15.2 | つなそばろごはん コーンスープ かぼちゃちゃきん | 鯖フレーク 鶏肉 高野豆腐 牛乳 スキムミルク バター | 胚芽米 麦 バター 小麦粉 調合油 | 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 南瓜 |
| 16 | 月 | 世界食糧デー | | しおむすび とんじる | 豚肉 豆腐 油揚げ | 精白米 里芋 こんにゃく | 大根 人参 ごぼう ねぎ |
| 17 | 火 | 417 | 15.5 | ごはん さわらのてりやき ポテトサラダ ゆでやさい やさいみそしる みかんかんてん | 鯖 油揚げ 豆腐 ハム | 精白米 調合油 じゃが芋 マヨネーズ | 生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー 小松菜 白菜 わかめ みかん寒天 |
| 18 | 水 | 418 | 18.7 | あげぱん とりにくのとまるとに ヨーグルト | 鶏肉 黄な粉 大豆 ヨーグルト | 調合油 ドッグパン じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 にんにく コーン缶 マッシュルーム セロリ トマト缶 ブロッコリー |
| 19 | 木 | 417 | 18.7 | たきこみごはん かぼちゃサラダ とりのかわりあげ きゅうりわかめす りんごのコンポート | 油揚げ 鶏肉 チーズ 鶏卵 ハム | 胚芽米 麦 パン粉 調合油 小麦粉 マヨネーズ | 人参 ごぼう パセリ レタス 南瓜 きゅうり 玉ねぎ わかめ りんご レモン |
| 20 | 金 | 422 | 17.4 | きじやきどん いなかじる きりぼしづけ ミルクかんてん | 鶏肉 豆腐 牛乳 油揚げ | 胚芽米 片栗粉 調合油 | 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 切干大根 昆布 きゅうり 寒天 |
| 23 | 月 | 418 | 18.1 | パン とうにゅうグラタン きゃべつのあますあえ みかんジュース | 鶏肉 豆乳 大豆 チーズ | ロールパン じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉 | カリフラワー ブロッコリー 大根 人参 玉ねぎ キャベツ えのき 絹さや みかんジュース |
| 24 | 火 | 465 | 16.2 | ごはん さんまのかばやき さつまじる ごもくまめ ぶどうかんてん | 秋刀魚 豚肉 大豆 高野豆腐 | 精白米 薩摩芋 片栗粉 調合油 こんにゃく | 生姜 人参 ねぎ ごぼう 昆布 干椎茸 ぶどう寒天 |
| 25 | 水 | 403 | 17.2 | さんしょくどん だいこんのみそしる やさいのごまあえ かき | 鶏肉 鶏卵 豆腐 | 胚芽米 ごま | 絹さや 大根 小松菜 人参 わかめ もやし ほうれん草 柿 |
| 26 | 木 | 415 | 15.8 | 年長バイキング パン ハンバーグ さつまいものれもん もやしサラダ こまつないため やさいジュース いちごジャム | 豚肉 牛肉 鶏卵 牛乳 油揚げ 雑魚 | 食パン 薩摩芋 ごま油 調合油 ごま | 玉ねぎ 人参 レタス レモン もやし ほうれん草 小松菜 えのき アップルキャロットジュース いちごジャム |
| 27 | 金 | 417 | 15.5 | ごはん とうふごもくあげ どさんこじる かぼちゃに みかん | 豆腐 豚肉 海老 鶏卵 豆腐 | 精白米 じゃが芋 バター 調合油 | 人参 玉ねぎ 枝豆 ひじき わかめ コーン缶 ねぎ 大根 小松菜 南瓜 みかん |
| 30 | 月 | 429 | 14.4 | チキンライス ウィンナーいため さつまいものあまからに ゆでやさい ぎゅうにゅう | 鶏肉 ウィンナー 牛乳 | 胚芽米 調合油 薩摩芋 | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー |
| 31 | 火 | 442 | 17.5 | むぎごはん ロールキャベツ こいふきいも やさいのいそあえ ぎゅうにゅう | 豚肉 鶏卵 高野豆腐 牛乳 | 胚芽米 麦 パン粉 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 ブロッコリー 海苔 |

16日(月)は世界食糧デーです。幼稚園でもみんなで食べる幸せを感じながら、感謝していただき、「もったいない」ことがないように考えたいと思います。ご家庭でも、ぜひ、考える時を持ってください。

