

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。

