

ランチメニュー

2023年11月

エネルギー 431 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 きのこと 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 18回

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
2	木	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 調合油 小麦粉 バター ジャガイモ	玉ねぎ 人参 しめじ なす トマト缶 セロリ にんにく 生姜 福神漬
6	月	415	15.8	ごはん さばのカレーやき みそしる さつまいもサラダ やさしいいそあえ	鯖 ヨーグルト 油揚げ	精白米 小麦粉 調合油 薩摩芋 マヨネーズ	りんご レーズン もやし ほうれん草 海苔 キャベツ 小松菜 人参 わかめ
7	火	409	16.3	ツナトマトスパゲティ きゅうりわかめずきゅうにゅう さつまいものごまあげ	まぐろフレーク チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油 薩摩芋 ごま	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 きゅうり わかめ
9	木	424	17.8	カスタードクリームサンド さといものみそシチュー バナナ	鶏卵 牛乳 鶏肉 スキムミルク	丸パン バター 小麦粉 里芋 コーンスターチ	人参 玉ねぎ 大根 しめじ ブロッコリー バナナ
10	金	425	18.5	ごはん にんじんみそつくね コーンマッシュ みかんかんでん にらたまみそしる	鶏肉 鶏卵 牛乳 チーズ 生クリーム	精白米 パン粉 ジャガイモ 調合油	人参 玉ねぎ 生姜 レタス 蓮根 にら キャベツ えのき コーン缶 みかん寒天
13	月	428	13.2	ガーデンパーティー ちゃめし とりのからあげ フライドポテト やさしいスティック やさいジュース	鶏肉	精白米 小麦粉 片栗粉 調合油 ジャガイモ	生姜 大根 きゅうり 人参 アップルキャロットジュース
14	火	424	15.6	さつまいもごはん おでん パイナップル きゅうにゅう	竹輪 ウィンナー がんも つみれ 牛乳	精白米 薩摩芋 ごま こんにゃく	大根 昆布 パイナップル
15	水	425	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 ジャガイモ	人参 キャベツ バナナ みかんジュース
16	木	426	17.7	ごはん さかなフライ ゆでやさしい ジャガイもみそしる きりぼしだいこんのもの	ししゃも 油揚げ 竹輪 豆腐	精白米 小麦粉 調合油 パン粉 ジャガイモ	切干大根 人参 椎茸 小松菜 人参 みかん缶詰 ブロッコリー
17	金	412	15.7	ごはん チンジャオロース ちゅうかスープ ひじきサラダ りんご	豚肉 鶏卵 ハム	精白米 ジャガイモ 片栗粉 春雨 ごま油 調合油 マヨネーズ	ピーマン 生姜 白菜 人参 玉ねぎ にら 椎茸 ひじき 大根 きゅうり りんご
20	月	438	16.1	エビドリア みかんジュース だいこんのしょうゆづけ	海老 鶏肉 牛乳 チーズ	胚芽米 麦 バター 小麦粉 調合油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 大根 昆布 みかんジュース
21	火	451	14.3	ポークカレー チーズ きゅうにゅう	豚肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 調合油 小麦粉 バター ジャガイモ	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬
22	水	427	18.9	年長バイキング パン とりのてりやき にんじんグラッセ イチゴジャム ポテトサラダ きゅうにゅう きゃべつのあますあえ	鶏肉 ハム 牛乳	食パン ジャガイモ 調合油 バター マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ えのき きゅうり レタス ミニトマト イチゴジャム
24	金	431	17.3	ぶたどん きゅうにゅう きりぼしだいこんサラダ	豚肉 ハム 牛乳	胚芽米	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり 切干大根
27	月	441	16.7	はちみつサンド ミネストローネスープ ジョア	ウィンナー 大豆 ジョア	食パン 蜂蜜 バター マカロニ 調合油 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく キャベツ ブロッコリー
28	火	459	19.0	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ きゅうにゅう	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 春雨 調合油 ごま油 ごま 片栗粉	人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり
29	水	415	15.6	ごはん さけのホイルやき ジャガイもとにんじんのふくめに きゃべつのみそしる プリン	鮭 鶏卵 豆腐 牛乳	精白米 バター マヨネーズ ジャガイモ	ほうれん草 椎茸 大根 小松菜 人参 わかめ キャベツ 玉ねぎ プリン寒天
30	木	438	16.9	ちゅうかおこわ しゅうまい ちゅうかコーンスープ みかんかんでん	豚肉 桜海老 鶏卵 麩	精白米 調合油 ごま油 焼売の皮 片栗粉	人参 筍 干し椎茸 玉ねぎ もやし コーン缶 ほうれん草 みかん寒天