

ランチメニュー

2023年12月

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

エネルギー	428	kcal
たんぱく質	16.3	g



ランチの回数 全園児10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	体の調子を整える
1	金	421	16.4	ドライカレー ピクルス ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳	胚芽米 調合油 アーモンド	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく 生姜 トマト缶 大根 人参 きゅうり
4	月	415	15.7	ごはん ちくわのいそべあげ どさんこじる ちぐさに みかんかてん	竹輪 鶏卵 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 ジャガ芋 バター 小麦粉 調合油 片栗粉	ねぎ 人参 コーン缶 わかめ 大根 小松菜 ほうれん草 青海苔 みかん寒天
5	火	413	14.5	ごはん ぶたにくとさつまいもいため かぶのみそしる ゆでやさい	豚肉 油揚げ	精白米 薩摩芋 調合油	エリンギ かぶ 人参 わかめ ブロッコリー
7	木	416	16.6	ごはん さばのみそやき うのはなに ちんげんさいスープ りんご	鯖 おから 油揚げ ウィンナー	精白米 こんにゃく ごま油 調合油 里芋 春雨	生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ 白菜 青梗菜 えのき りんご
8	金	419	16.0	エビグラタン みかんジュース だいこんのしょうゆづけ	鶏肉 海老 牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	マカロニ バター 小麦粉 調合油	玉ねぎ 人参 コーン缶 マッシュルーム ほうれん草 大根 昆布 みかんジュース
11	月	434	18.8	ツナトースト ホワイトシチュー ぶどうかてん	ツナ チーズ 牛乳 生クリーム 鶏肉 スキムミルク	食パン 小麦粉 マヨネーズ バター ジャガ芋	玉ねぎ コーン缶 人参 にんにく 大根 しめじ ほうれん草 ぶどう寒天
12	火	437	18.0	おやこどん ごぼうサラダ きゃべつみそしる プリン	鶏肉 鶏卵 豆腐 高野豆腐 蒲鉾 牛乳	胚芽米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり わかめ いんげん キャベツ 小松菜 プリン寒天
13	水	421	16.2	ごもくやさそば ぎゅうにゅう さつまいもとりんごのあまに	豚肉 豚レバー いか 桜海老 牛乳	中華蒸し麺 調合油 さつま芋	キャベツ 人参 なら 生姜 青海苔 りんご
18	月	463	18.1	年長バイキング パン ポテトコロッケ いためなます やさいのおかかあえ ジョア いちごジャム	豚肉 鶏卵 鯉節 油揚げ スキムミルク ジョア	食パン ジャガ芋 調合油 パン粉 小麦粉 ごま	切干大根 干し椎茸 人参 ほうれん草 玉ねぎ 蓮根 レタス ブロッコリー いちごジャム
19	火	452	14.0	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう (おたのしみデザート)	鶏肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 バター 調合油 ジャガ芋	人参 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬

2学期のランチは12月19日火曜日で終了となります。
感染症の予防には、手洗いとうがい、バランスの良い食事と休養です。対策を充分にして楽しい冬休みを過ごしましょう。(高久 泉)