

ランチメニュー

2024年1月

エネルギー 427 kcal
たんぱく質 16.3 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 全園児 13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
12	金	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 ジャガイモ 調合油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬け
15	月	441	18.6	むぎごはん まーぼどうふ はるさめサラダ ギューにゅう	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	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり
16	火	415	10.9	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 マーガリン ジャガイモ 調合油	キャベツ 人参 バナナ アップルキャロットジュース
18	木	422	14.2	チャーハン ちゅうかスープ やさいのごまあえ プリン	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳	胚芽米 麦 調合油 片栗粉 ごま油 ごま 春雨	ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ いら 椎茸 小松菜 もやし えのき プリン寒天
19	金	433	18.0	ごはん さばのムニエル とんじる おひたし みかん	鯖 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 小麦粉 調合油 ジャガイモ	大根 人参 ねぎ ごぼう キャベツ みかん
22	月	419	18.2	スパゲティミートソース きりぼしだいこんサラダ みかんかてん ギューにゅう	豚肉 チーズ ハム 牛乳	スパゲティ 調合油	玉ねぎ パセリ マッシュルーム セロリ 人参 トマト缶 にんにく 切干大根 きゅうり みかん寒天
23	火	402	15.2	ごはん ぶたにくごままぶし じゃがいもみそしる キャベツサラダ りんご	豚肉 豆腐	精白米 調合油 こんにゃく ごま油 ジャガイモ ごま	ごぼう 生姜 玉ねぎ 小松菜 人参 わかめ きゅうり りんご
24	水	437	18.2	さんしょくどん やさいのみそしる じゃがいもふくめに ミルクかん	鶏肉 鶏卵 油揚げ 牛乳	胚芽米 ジャガイモ バター	いんげん 人参 白菜 小松菜 わかめ 寒天
25	木	405	13.5	あげばん トマトシチュー バナナ ギューにゅう	黄な粉 牛乳 ウィンナー	パン 調合油 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー バナナ
26	金	457	17.8	カレーうどん ごもくいなり パイン	豚肉 油揚げ	うどん 精白米 ごま	大根 人参 ねぎ 椎茸 筍 いんげん 小松菜 パイン
29	月	412	13.5	たきこみごはん まぐろカツ きゃべつのみそしる やさいのおひたし みかんかん	油揚げ 鯖	精白米 調合油 パン粉 小麦粉 ジャガイモ	人参 ごぼう 切干大根 ほうれん草 小松菜 みかん寒天
30	火	434	17.9	ハムチーズサンド かぼちゃシチュー ヨーグルト	ハム チーズ 鶏肉 大豆 牛乳 生クリーム ヨーグルト	食パン 小麦粉 バター 調合油 マーガリン	南瓜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ほうれん草
31	水	429	21.7	年長バイキング おにぎり ちゃんちゃんやき ゆでやさい だいがくいも ぎゅうにゅう	鮭 牛乳	精白米 薩摩芋 調合油 ごま バター	海苔 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 しめじ えのき

3学期が始まりました。感染症の予防には、手洗いうがいのが有効的です。また、毎日の食事、偏っていると免疫力の低下につながります。具だくさんの味噌汁やシチュー、鍋ものなどは 体を温め、多くの栄養素をバランスよく簡単にとることができ免疫力向上に繋がります。積極的にとるようにしましょう。今学期も、健康に過ごし、楽しい園生活をおくりましょう。

高久 泉

