

ランチメニュー

2024年2月

エネルギー 439 kcal
たんぱく質 16.9 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 全学年 15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
1	木	426	19.2	ごはん つみれバーグ どさんこじる プリン きゃべつのカレーいため	鶏肉 鶏卵 豆腐 豚肉 牛乳	精白米 片栗粉 調合油 じゃが芋 バター	人参 ごぼう 玉ねぎ 生姜 蓮根 大根 わかめ 小松菜 キャベツ コーン缶 ねぎ ピーマン プリン寒天
2	金	426	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 じゃが芋	キャベツ 人参 バナナ みかんジュース
5	月	447	13.9	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう	鶏肉 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 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬け
6	火	446	18.1	ごはん とりにくのあまからに ポテトチーズグラタン ゆでやさい だいこんのみそしる	鶏肉 チーズ ウィンナー 牛乳 高野豆腐	精白米 じゃが芋 小麦粉 バター 調合油	にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー 大根 人参 小松菜
8	木	424	17.8	カスタードサンド 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 小麦粉 バター 調合油 里芋 コーンスターチ	人参 玉ねぎ ブロッコリー 大根 バナナ (野毛山野菜)
9	金	402	17.5	ごもくやきそば ぎゅうにゅう さつまいものごまあげ チーズ	豚肉 豚レバー いか 桜海老 チーズ 牛乳	中華蒸し麺 ごま 調合油 薩摩芋	キャベツ 人参 生姜 なら 青海苔
13	火	449	17.9	エビマカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ やさいジュース	海老 鶏肉 牛乳 ス生 キムミルク クリーム チーズ	マカロニ 調合油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 コーン缶 大根 昆布 アップルキャロットジュース
14	水	464	17.7	ぶたどん かぼちゃサラダ そくせきづけ ヨーグルトドリンク	豚肉 ハム ヨーグルトドリンク	胚芽米 調合油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 絹さや 南瓜 きゅうり キャベツ 昆布
15	木	457	13.9	ハヤシライス きりぼしだいこんサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 ハム 大豆 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 調合油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 切干大根 きゅうり
20	火	462	15.5	〈けろけるべんとう〉 ちゃめしのおにぎり からあげ ゆでやさい かぼちゃのもの ひじきサラダ いちご やさいジュース	鶏肉 ハム	精白米 調合油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ	ブロッコリー 南瓜 大根 人参 ひじき きゅうり いちご アップルキャロットジュース
21	水	430	17.7	きなこサンド とうにゅうシチュー にんじんマリネ みかんかてん	黄な粉 鶏肉 ツナ缶 豆乳 スキムミルク	食パン じゃが芋 マーガリン 蜂蜜 小麦粉 バター 調合油	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 コーン缶 きゅうり ほうれん草 みかんかてん
22	木	451	18.8	ごはん とんじる あまずあえ さかなのてりやき いちごのババロア	豚肉 白身魚 豆腐 油揚げ 生クリーム ゼラチン	精白米 里芋 調合油 こんにゃく ごま	海苔 大根 人参 ごぼう ねぎ きゃべつ えのき いちご
26	月	424	18.1	ひじきチャーハン にくだんごスープ ヨーグルト	豚肉 しらす ベーコン 雑魚 ヨーグルト	胚芽米 麦 春雨 片栗粉 調合油 ごま油	ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ ひじき えのき 白菜 なら
28	水	430	17.6	ごはん ハンバーグ はくさいのみそしる ほうれんそうのごまあえ マッシュポテト ミニトマト	豚肉 牛肉 鶏卵 牛乳 生クリーム 高野豆腐 チーズ	精白米 調合油 片栗粉 じゃが芋	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 ほうれん草 わかめ ミニトマト
29	木	445	17.4	ドライカレー ぎゅうにゅう キャベツのごまずあえ いちご	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳	胚芽米 調合油 アーモンド ごま	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり いちご

