

ランチメニュー

2024年3月

エネルギー 432 kcal
たんぱく質 16.8 g

ランチ回数 全園児9回

野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 泉



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

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	体の調子をとののえる
1	金	422	18.4	ちらしずし さつきじる ひなあられ	海老 油揚げ 鶏卵 豆腐	精白米 ジャガ芋 ひなあられ 麩	干椎茸 絹さや 人参 蓮根 干瓢 筍 わかめ ねぎ
4	月	448	16.1	カレーうどん ジャコにぎり だいこんのレモンあえ ぎゅうにゅう	豚肉 油揚げ 雑魚 牛乳	うどん 精白米 蜂蜜 ごま	大根 人参 玉ねぎ 小松菜 レモン
5	火	440	18.9	年長バイキング パン ミックスフライ ポテトグラタン やさいのいそあえ レタス りんご やさいジュース いちごじゃむ	鶏肉 チーズ ハム 鶏卵 牛乳	食パン パン粉 調合油 小麦粉 バター ジャガ芋	パセリ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー 海苔 レタス りんご やさいジュース いちごジャム
7	木	424	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 調合油 マーガリン ジャガ芋	キャベツ 人参 パナナ みかんジュース
8	金	416	16.0	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ プリン	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 ごま 調合油 ごま油 片栗粉 春雨	ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり プリン寒天
11	月	406	18.2	スパゲティミートソース わかめサラダ みかんかんでん ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ 調合油 ごま油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく セロリ トマト缶 わかめ きゅうり もやし えのき パセリ みかん寒天
12	火	407	19.4	あげパン てりやきチキン にんじんとじゃがいものふくめに やさいのごまあえ ミニトマト ジョア	鶏肉 黄な粉 ジョア	パン 調合油 バター ジャガ芋 ごま	人参 サラダ菜 もやし 小松菜 ミニトマト
13	水	490	15.7	ポークカレー チーズ おたのしみデザート ぎゅうにゅう	豚肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	胚芽米 麦 小麦粉 ジャガ芋 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 フルーツ寒天

13日水曜日で3学期のランチは終了となります。3月のメニュー、は年長スイピー組の好きなものランチのリクエストから作成しています。一年間、ランチに対し、ご理解ご協力いただきましてありがとうございました。 高久 泉