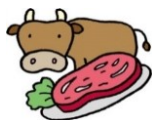


ランチメニュー

2024年4月

エネルギー 426 kcal
たんぱく質 16.0 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 年長年中12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
11	木	451	14.3	ポークカレー チーズ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	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
12	金	438	19.1	ごもくやきそば ポテトマフィン ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 桜海老 いか 鶏卵 牛乳	中華蒸し麺 調合油 ジャガイモ バター プレミックス粉	キャベツ 人参 生姜 にら 海苔
15	月	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 春雨 調合油 片栗粉 ごま油	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅうり プリン寒天
16	火	424	11.8	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	417	13.5	チャーハン にくだんごスープ みかんかんでん	豚肉 鶏卵 牛乳	胚芽米 麦 春雨 ごま油 調合油	ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ えのき キャベツ にら みかん寒天
19	金	416	18.5	ごはん てりやきチキン どさんこじる マカロニサラダ やさしいいそあえ	鶏肉 豚肉 豆腐	精白米 ジャガイモ バター マカロニ 調合油 マヨネーズ	人参 コーン缶 わかめ ねぎ 大根 小松菜 わかめ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 切干大根 ほうれん草
22	月	415	17.5	ツナトマトパスタ きゃべつのあまずあえ いちご のりしおポテト ぎゅうにゅう	ツナ 牛乳	スパゲッティ 調合油 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり えのき トマト缶 パセリ 青海苔 いちご
23	火	419	12.5	ごはん ポテトコロッケ だいこんのみそじる キャベツサラダ	豚肉 鶏卵 豆腐	精白米 バン粉 小麦粉 ジャガイモ 調合油	玉ねぎ 人参 レタス 大根 小松菜 わかめ キャベツ きゅうり
24	水	422	15.6	エビマカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ やさしいジュース	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム スキムミルク	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
25	木	449	18.3	きなこサンド トマトシチュー さつまいもフライ ぎゅうにゅう	黄な粉 鶏肉 大豆 牛乳	食パン 調合油 蜂蜜 マーガリン ジャガイモ 薩摩芋 ごま	玉ねぎ トマト缶 人参 にんにく コーン缶 マッシュルーム セロリ ブロッコリー
26	金	420	16.6	ぶたどん にんじんマリネ ヨーグルトドリンク	豚肉 ツナ ヨーグルトドリンク	胚芽米 オリーブオイル	玉ねぎ 人参 絹さや キャベツ
30	火	426	18.0	たけのこごはん さかなフライ すましじる ひじきサラダ そらまめ みかんかんでん	油揚げ 鰹 ハム 豆腐 油揚げ	精白米 小麦粉 バン粉 調合油	筍 人参 大根 ひじき キャベツ えのき ねぎ 蕨 みかん寒天

ご進級おめでとうございます。

11日(火)より年長ゆり組・年中すずらん組のランチが始まります。

ランチマット、お箸、はみがきセットの準備をお願いいたします。

ゆり組はメニューにかかわらず、お箸を使うことがありますので、ランチの日は準備をお願いいたします。

すずらん組はおはしはまだ使いません。担任がお知らせしますのでそれまでお待ちください。

今年度もよろしくお願いいたします。

高久 泉

