

ランチメニュー

2024年5月

エネルギー 425 kcal
たんぱく質 16.2 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 淡色野菜
海草 カロチン ビタミンC
ヨード カルシウム

ランチの回数 年長年中19回年少18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	水	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 調合油 バター じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく 生姜 セロリ 福神漬
2	木	430	18.5	スパゲティミートソース やさいのあますあえ パナナ ぎゅうにゅう	豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく トマト缶 パセリ キャベツ えのき きゅうり パナナ
7	火	415	10.2	おにぎり ゆでウィンナー じゃがいものふくめに ゆでやさい みかんかんてん	ウィンナー	精白米 バター じゃが芋	海苔 人参 ブロッコリー みかん寒天
8	水	410	18.4	年中組、年長組のみランチ ちゅうかおこわ しゅうまい ちゅうかスープ ヨーグルト	豚肉 干し海老 鶏肉 ヨーグルト	胚芽米 もち米 調合油 ごま油 春雨 焼売の皮 麩 片栗粉	筍 人参 玉ねぎ 白菜 いら 干し椎茸 昆布
9	木	417	11.5	ホットドッグ フライドポテト パナナ やさいジュース	ウィンナー チーズ	ドッグパン 調合油 じゃが芋 マーガリン	キャベツ 人参 パナナ アップルキャロットジュース
10	金	408	15.9	さんしょくどん かぼちゃサラダ だいこんのしょうゆづけ プリン	鶏肉 鶏卵 ハム 牛乳	胚芽米 調合油 マヨネーズ	絹さや 南瓜 きゅうり 玉ねぎ 大根 昆布 プリン寒天
13	月	410	13.5	ハヤシライス ぎゅうにゅう きりぼしだいこんサラダ いちご	豚肉 ハム 牛乳 生クリーム	胚芽米 麦 バター 小麦粉 調合油 蜂蜜	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり いちご
14	火	444	17.8	わかめおにぎり てりやきチキン フライドポテト ぎゅうにゅう やさいのおかかあえ	鶏肉 牛乳 鰹節	精白米 調合油 じゃが芋	わかめ ほうれん草 切干大根
16	木	433	17.6	チキンライス いらたまご ゆでやさい のりしおポテト オレンジ ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏卵 牛乳 チーズ	胚芽米 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 青海苔 オレンジ
17	金	464	17.7	はちみつサンド ハムチーズサンド さつまいものごまあげ スティックやさい ぎゅうにゅう	ハム チーズ 牛乳	食パン マーガリン 蜂蜜 薩摩芋 バター 調合油 ごま	きゅうり 人参 大根
20	月	438	18.1	むぎごはん まーぼどうふ はるさめサラダ ジョア	豚肉 豆腐 ハム ジョア	胚芽米 麦 春雨 片栗粉 調合油 ごま油 ごま	ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 寒天
21	火	435	16.9	しおやきそば じゃがいももち ぎゅうにゅう	豚肉 いか 海老 チーズ 牛乳	中華蒸し麺 じゃが芋 片栗粉 調合油	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 青梗菜 椎茸
23	木	412	16.1	たきこみごはん さかなフライ ポテトサラダ ゆでやさい プリン	鶏肉 油揚げ 鶏卵 白身魚 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 パン粉 調合油 じゃが芋 マヨネーズ	人参 ごぼう 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー プリン寒天
24	金	417	16.4	ドライカレー ぎゅうにゅう だいこんのレモンあえ	豚肉 豚レバー 牛乳	胚芽米 大豆 蜂蜜 調合油 アーモンド	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン トマト缶 人参 レモン
27	月	415	15.1	ごはん さわらのてりやき じゃがいものみそしる マカロニサラダ みかんかんてん	鯖 ハム 豆腐	精白米 マカロニ じゃが芋 調合油 マヨネーズ	玉ねぎ 小松菜 人参 生姜 わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 みかん寒天
28	火	427	15.9	チーズおかかおにぎり とりのからあげ やさいのあますあえ フルーツヨーグルト	鶏肉 チーズ 鰹節 ヨーグルト	精白米 片栗粉 小麦粉 調合油	キャベツ 人参 きゅうり 生姜 みかん缶 パイナップル缶
29	水	415	18.8	おやこどん ナムル ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏卵 蒲鉾 高野豆腐 牛乳	胚芽米 麦 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ 絹さや ほうれん草 えのき
30	木	414	18.4	年長バイキング パン とりのかわりあげ じゃがいものふくめに だいこんのあますあえ いちごジャム りんごのコンポート ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏卵 チーズ 牛乳	食パン パン粉 小麦粉 調合油 じゃが芋 バター	パセリ レタス 人参 大根 きゅうり りんご レモン いちごジャム
31	金	428	18.0	ごはん にんじんつくね とんじる さつまいものレモンに やさいのごまあえ	鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 豚肉	精白米 パン粉 じゃが芋 薩摩芋 ごま こんにゃく	生姜 人参 玉ねぎ レタス 大根 ねぎ ごぼう 小松菜 レモン

5月1日(水)より年少くみ組さんのランチが始まります。

5月はワンプレートで食べやすいメニューが多く、ランチを楽しみにしてもらえるようにと思っています。

ランチボックスにその日のメニューが飾ってありますのでご覧ください。

(量は年長組の量です)気温やメニューによって麦茶を出します。

その際はご家庭から持ってきたコップを使用します。

5月8日(水)は年少くみ組さんはランチはありません。



高久 泉