

ランチメニュー

2024年6月

ランチ回数 16回

エネルギー 428 kcal
たんぱく質 16.5 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

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
3	月	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 じゃが芋 調合油 バター	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 セロリ トマト缶 福神漬け
4	火	411	16.3	ぶたどん ぎゅうにゅう だいこんのあますづけ フルーツ	豚肉 牛乳	胚芽米	玉ねぎ 人参 絹さや 大根 きゅうり フルーツ
6	木	414	17.6	きなこパン ぎゅうにゅう さつまいものレモンに ロールキャベツふうスープ	黄な粉 豚肉 牛乳	丸パン マーガリン 蜂蜜 薩摩芋 パン粉 春雨	レモン キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
7	金	441	18.8	スパゲティミートソース わかめサラダ フライドポテト みかんかんでん ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲッティ 調合油 じゃが芋 ごま油	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 わかめ きゅうり もやし えのき みかん寒天
10	月	437	17.9	ごはん さわらのてりやき とんじる ポテトサラダ パイナップル	鯖 豚肉 油揚げ ハム	精白米 じゃが芋 マヨネーズ こんにゃく	人参 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 生姜 きゅうり パイナップル
11	火	430	14.5	ホットドッグ フライドポテト バナナ カルピス	ウィンナー チーズ 乳酸飲料	ドッグパン 調合油 マーガリン じゃが芋	キャベツ 人参 バナナ
12	水	420	16.0	エビマカロニグラタン きゅうりわかめのすのもの やさしいジュース	海老 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	マカロニ バター 小麦粉 調合油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン缶 きゅうり わかめ アップルキャロットジュース
13	木	412	11.7	ごはん ツナコロケ ゆでやさい やさいのみそしる きりぼしだいこんのもの	ツナ 鶏卵 豆腐 スキムミルク 油揚げ 雑魚	精白米 調合油 じゃが芋 パン粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 わかめ 切干大根 干し椎茸 キャベツ
14	金	409	18.7	カレーミートパスタ やさいオムレツ だいこんのレモンあえ じョア	豚肉 鶏卵 ジョア ウィンナー	スパゲッティ 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく なす セロリ マッシュルーム トマト缶 パプリカ ほうれん草 大根 レモン
17	月	439	16.1	ごはん さばのカレーニエル じゃがいものふくめに ゆでやさい やさいのみそしる フルーツヨーグルト	鯖 油揚げ ヨーグルト	精白米 小麦粉 調合油 じゃが芋 バター 蜂蜜	人参 ブロッコリー キャベツ 小松菜 わかめ みかん缶 パイン缶
18	火	444	18.3	チャーハン ちゅうかスープ しゅうまい みかんかんでん	豚肉 鶏卵 鶏肉 桜海老	胚芽米 麦 春雨 調合油 片栗粉 麩 ごま油 焼売の皮	ねぎ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ なら みかん寒天
20	木	420	16.5	年長バイキング パン レモンチキン じゃがいももち きりぼしだいこんサラダ いちごジャム やさいジュース	鶏肉 チーズ ハム	食パン じゃが芋 片栗粉 調合油	パプリカ ブロッコリー レモン 切干大根 人参 きゅうり いちごジャム アップルキャロットジュース
21	金	424	18.7	タコライス かぶのみそしる かぼちゃのもの ヨーグルト	豚肉 大豆 チーズ 油揚げ ヨーグルト	胚芽米 調合油	キャベツ ミニトマト かぶ 人参 小松菜 わかめ 南瓜
24	月	438	15.4	ごはん さばみそやき きりぼしだいこんのごまあえ けんちんじる さつまいもとりんごのあまに	鯖 豆腐 油揚げ	精白米 ごま油 調合油 こんにゃく 里芋 ごま 薩摩芋 バター	生姜 切干大根 人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 りんご
25	火	447	13.9	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう さくらんぼ	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 にんにく 生姜 セロリ トマト缶 福神漬け さくらんぼ
26	水	414	18.6	ごもくやきそば ゆでとうもろこし ヨーグルトドリンク	豚肉 桜海老 いか レバー ヨーグルトドリンク	中華麺 調合油	キャベツ 人参 生姜 なら 青海苔 とうもろこし

◇10～24日に年少くみ組(希望者)の試食会を行います。(詳細は園のたよりをご覧ください)

◇メニューに書いていなくても気候によって麦茶を出します。その際、歯みがきより先です歯みがき用のコップを使用します。いつもきれいに洗っておいてください。