

ランチメニュー

2024年7月 ランチ回数 全学年13回

エネルギー 431 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 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

日	曜	エネルギー kcal	たんぱく質g	こ ん だ て	赤色群	黄色群	緑色群
					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	月	435	18.8	むぎごはん マーボ豆腐 はるさめサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 ロースハム 豆腐 牛乳	胚芽米 麦 調合油 ごま油 片栗粉 春雨	ねぎ 生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり
2	火	422	16.3	ハンバーガー つめたいじゃがいもスープ やさいジュース	豚肉 牛肉 鶏卵 牛乳 生クリーム	丸パン じゃが芋 調合油 マーガリン	玉ねぎ 人参 レタス パセリ やさいジュース
4	木	418	18.6	ごはん さかなフライ かぼちゃのにももの トマトのかきたまスープ やさいのいそあえ みかんかんでん	鯖 鶏卵	精白米 小麦粉 パン粉 調合油	南瓜 トマト 玉ねぎ キャベツ オクラ ほうれん草 海苔 みかん寒天
5	金	433	17.8	ビビンバ きのことスープ こぶきいも ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 牛乳	胚芽米 麦 調合油 ごま油 じゃが芋	ほうれん草 人参 もやし 椎茸 えのき 白菜 玉ねぎ 小松菜 しめじ
8	月	440	14.5	ロールパン なつやさいグラタン やさいのあますあえ ヨーグルトドリンク	豚肉 チーズ 牛乳 ヨーグルトドリンク	ロールパン 調合油 マカロニ バター 小麦粉	玉ねぎ なす ズッキーニ コーン缶 トマト缶 大根 きゅうり
9	火	417	19.3	とうもろこしごはん さわらののりマヨやき ちゅうかスープ じゃがいものそぼろあん	鯖 鶏肉 豚肉	精白米 じゃが芋 片栗粉 調合油 マヨネーズ	玉蜀黍 青海苔 白菜 人参 玉ねぎ にら 干し椎茸
10	水	451	14.5	ハヤシライス ぎゅうにゅう きゅうりのなんばんづけ りんごのコンポート	豚肉 牛乳 生クリーム	胚芽米 小麦粉 バター 調合油 ごま油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり りんご
11	木	412	19.2	かわりそうめん ししゃもフライ さつまいものレモンに メロン ぎゅうにゅう	鶏肉 ししゃも 牛乳	素麺 小麦粉 パン粉 調合油 薩摩芋	人参 オクラ 生姜 椎茸 レモン メロン
12	金	446	16.2	年長バイキング わかめおにぎり ナムル とりにくのあまからに にんじんグラッセ ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	精白米 バター ごま ごま油	わかめ 小松菜 人参 もやし にんにく 大根
16	火	411	16.4	ごはん さけのオイルやき さつまいもサラダ にびたし だいこんのみそしる	鮭 雑魚 油揚げ 鶏卵 マヨネーズ 豆腐	精白米 薩摩芋 マヨネーズ	椎茸 ほうれん草 りんご レーズン 小松菜 大根 人参 わかめ
18	木	418	11.6	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 調合油 じゃが芋	キャベツ 人参 バナナ やさいジュース
19	金	436	16.7	じゃじゃめん のりしおポテト にんじんのごまあえ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	中華蒸し麺 調合油 片栗粉 じゃが芋 ごま	生姜 にんにく 筍 玉ねぎ 人参 ねぎ 干し椎茸 きゅうり 青海苔
22	月	470	14.6	ポークカレー チーズ すいか ぎゅうにゅう	豚肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 じゃが芋 菜種油 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ 人参 なす トマト缶 福神漬 すいか

22日で一学期のランチが終了します。ランチへのご理解ご協力に感謝いたします。夏休みは酷暑が予想されますが、水分補給と休息と栄養を充分にとり、規則正しい生活を心がけましょう。
高久 泉