

ランチメニュー

2024年10月

エネルギー 431 kcal
たんぱく質 15.8 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 全園児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	火	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 じゃが芋 調合油 バター	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく セロリ トマト缶 福神漬け
3	木	415	18.8	ごはん さばみそやき きりぼしだいこんに とうにゅうみそしる	鯖 油揚げ 豆乳	精白米 じゃが芋 ごま油 調合油	生姜 切り干し大根 人参 干し椎茸 小松菜 大根
4	金	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 じゃが芋 マーガリン 調合油	キャベツ 人参 バナナ やさいジュース
7	月	455	14.3	ハヤシライス キャベツサラダ ぎゅうにゅう なし	豚肉 牛乳	胚芽米 麦 バター 小麦粉 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり 梨
8	火	437	16.4	エビドリア だいこんのレモンあえ やさいジュース	海老 鶏肉 牛乳 チーズ	胚芽米 小麦粉 バター 調合油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 レモン しめじ アップルキャロットジュース
11	金	410	20.4	ごはん さかなフライ どさんこじる にんじんマリネ	鯖 豚肉	精白米 パン粉 小麦粉 調合油 じゃが芋 バター	大根 人参 コーン缶 ねぎ わかめ 玉ねぎ キャベツ 小松菜
15	火	409	13.7	ごはん ちんげんさいスープ ぶたにくのししょうがやき マカロニサラダ	豚肉 鶏肉 ハム	精白米 調合油 春雨 マカロニ マヨネーズ	生姜 しめじ 椎茸 人参 青梗菜 白菜 玉ねぎ えのき きゅうり キャベツ コーン缶
16	水	448	17.7	ツナトマトパスタ ぎゅうにゅう きゃべつのあますあえ のりしおポテト ピーチかんてん	ツナフレーク 牛乳	スパゲティ 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく キャベツ きゅうり 青海苔 ピーチ寒天
17	木	世界食糧デー		しおむすび とんじる	豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 里芋 こんにゃく 調合油	大根 人参 ごぼう ねぎ
18	金	412	15.2	さつまいもごはん おでん ヨーグルトドリンク あさづけ	さつまいも揚げ 竹輪 ウィンナー ヨーグルトドリンク	精白米 薩摩芋 ごま じゃが芋 こんにゃく	大根 昆布 人参
21	月	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 大豆 牛乳	胚芽米 麦 調合油 アーモンド 蜂蜜	玉ねぎ 人参 トマト缶 ピーマン にんにく 生姜 大根 レモン
22	火	434	16.4	はちみつサンド ビーフシチュー バナナ ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	丸パン 蜂蜜 バター じゃが芋 調合油 小麦粉	玉ねぎ 人参 エリンギ 大根 ブロッコリー バナナ
24	木	454	14.0	年長バイキング おにぎり さかなのカレーあげ かぼちゃのもの コーンサラダ りんご	白身魚	精白米 片栗粉 小麦粉 調合油	海苔 南瓜 キャベツ きゅうり コーン缶 りんご
25	金	421	13.5	むぎごはん さんまのかばやき だいこんのみそしる さつまいものレモンに	秋刀魚	胚芽米 麦 片栗粉 じゃが芋 薩摩芋 調合油	大根 小松菜 人参 わかめ レモン
28	月	433	16.9	きじやきどん さつまじる プリン	鶏肉 豚肉 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 調合油 薩摩芋	ねぎ ごぼう 生姜 人参 大根 プリン寒天
29	火	444	15.1	チャーハン にくだんごスープ だいこんのレモンあえ ヤクルト	豚肉 鶏卵 ヤクルト	胚芽米 麦 調合油 春雨 ごま油 蜂蜜 片栗粉	ねぎ 生姜 白菜 人参 玉ねぎ にら えのき 大根 レモン
30	水	437	18.2	さんしょくどん カレースープ フルーツヨーグルト	鶏肉 鶏卵 豚肉 蜂蜜 ヨーグルト	胚芽米 じゃが芋	絹さや 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 みかん缶 パイン缶
31	木	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 調合油 じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 白菜 人参 青梗菜 椎茸 生姜

11日(金)は運動会の振替日のため、天候により変更があります。

16日(水)は世界食糧デーです。幼稚園では17日(木)にみんなで食べる幸せを感じながら、感謝していただき、「もったいない」ことがないように考えたいと思います。ご家庭でもぜひ、考えるときを持ってください。

