

ランチメニュー

2024年9月

エネルギー 428 kcal
たんぱく質 16.6 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 16回 (年長組は夜の幼稚園分含む)

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 血や肉をつくる	黄色群 力や体温となる	緑色群 体の調子をととのえる
5	木	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 にんにく 生姜 セロリ トマト缶 福神漬
6	金	415	17.8	ごもくやしそば ぎゅうにゅう さつまいものごまあげ	豚肉 豚レバー 桜海老 いか 牛乳	中華蒸し麺 ごま 調合油 薩摩芋	キャベツ 人参 生姜 にら 青海苔
9	月	412	12.7	ごはん ぶたにくとなすいため ちんげんさいスープ ナムル みかんかてん	豚肉 ベーコン	精白米 調合油 春雨 ごま油 ごま バター	なす 生姜 人参 白菜 玉ねぎ 青梗菜 えのき 小松菜 もやし みかん寒天
10	火	419	16.0	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 海老 チーズ 牛乳 スキムミルク 生クリーム	マカロニ 調合油 バター 小麦粉 ごま油	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
11	水	449	17.9	さんしょくどん にんじんとじゃがいものふくめに パインアップル ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏卵 牛乳	胚芽米 調合油 じゃが芋	絹さや 人参 パイナップル
12	木	424	20.5	えだまめごはん はるさめいため たらちのチリソース きゅうりわかめず	鱈 豚肉 牛乳	精白米 小麦粉 調合油 春雨 ごま油	枝豆 生姜 にんにく 玉ねぎ にら しめじ きゅうり わかめ
13	金	443	18.9	じゃこトースト ミネストローネスープ バナナ ヨーグルト	雑魚 チーズ ウィンナー 大豆 ヨーグルト	食パン マカロニ じゃが芋 調合油	青海苔 玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく キャベツ ブロッコリー バナナ
17	火	414	17.9	にんじんごはん やさいスープ タンドリーチキン コーンマッシュ おかかあえ ぶどう	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 鰹節 生クリーム チーズ	胚芽米 バター 調合油 じゃが芋	人参 玉ねぎ にんにく コーン缶 キャベ 豆苗 えのき ブロッコリー ぶどう
18	水	446	16.5	あげパン チリコーンカーン じゃがいももち ヨーグルトドリンク	黄な粉 豚肉 大豆 チーズ ヨーグルトドリンク	パン 調合油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく ピーマン ブッキーニ
19	木	411	16.0	ごはん かぼちゃのあまからに こうやどうふのたまごとし とんじる ミルクかてん	高野豆腐 鶏卵 豚肉 油揚げ 牛乳	精白米 こんにゃく じゃが芋	人参 隠元 南瓜 大根 人参 ごぼう ねぎ 寒天
20	金	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
24	火	421	14.9	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ やさいジュース	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 調合油 ごま ごま油 春雨 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり アップルキャロットジュース
25	水	411	15.7	ひじきごはん しゅうまい けんちんじる あまずあえ ぶどうかてん	鶏肉 油揚げ 豚肉 桜海老 豆腐 こんにゃく	胚芽米 麦 ごま油 焼売の皮 麩 里芋 ごま油	ひじき 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ぶどう寒天
26	木	433	17.3	年長バイキング パン とりのからあげ ゆでやさしい もやしサラダ やさいしょうゆづけ じゃがいものふくめに やさしいジュース	鶏肉 油揚げ バター	食パン 片栗粉 小麦粉 調合油 じゃが芋 バター ごま油	生姜 ブロッコリー もやし ほうれん草 人参 かぶ かぶの葉 きゅうり 白ブドウほうれん草ジュース
27	金	411	17.5	スパゲティミートソース きりぼしだいこんサラダ みかんかてん ぎゅうにゅう	豚肉 ハム 牛乳 チーズ	スパゲティ 調合油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 セロリ にんにく パセリ 切干大根 きゅうり みかん寒天
30	月	434	17.6	ぶたどん ぎゅうにゅう やさしいいそあえ のりしおポテト	豚肉 牛乳	胚芽米 じゃが芋	絹さや 玉ねぎ 人参 切干大根 もやし ほうれん草 青海苔

2学期のランチが始まります。
季節は秋となりますが、まだまだ暑い日が続く夏疲れが出てきます。
水分を充分にとり、疲れたら無理せず休憩するようにしましょう。
秋は、食欲の秋といわれ、新米の出回る時期です。
他に、秋刀魚や鮭、きのこ類やいも類、果物など秋の味覚がたくさん出回ります。
初めて口にするものもあるかもしれませんが、なんでも経験してみましょう。

高久 泉



生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？ 夜寝る時間が遅かったり朝方に起きると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

- 早寝・早起き
- 水で洗顔
- 家族で朝食
- 食後の歯磨き
- 余裕をもって排便
- 園に行く用意