

ランチメニュー

2024年11月

エネルギー 428 kcal
たんぱく質 16.0 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 17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
5	火	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 じゃが芋 小麦粉 バター 調合油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリ トマト缶 福神漬け
7	木	435	16.0	にこみうどん さつまいものてんぷら みかんかてん ギューにゅう	油揚げ 豚肉 牛乳	うどん ごま 小麦粉 調合油 薩摩芋	大根 人参 ごぼう ねぎ 椎茸 小松菜 みかん寒天
8	金	419	16.0	えびマカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ やさしいジュース	鶏肉 海老 牛乳 生クリーム チーズ スキムミルク	マカロニ 調合油 小麦粉 バター 蜂蜜	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	月	438	18.1	むぎごはん マーボ豆腐 はるさめサラダ ヨーグルトドリンク	豚肉 豆腐 ハム ヨーグルトドリンク	胚芽米 麦 春雨 調合油 ごま油 ごま 片栗粉	人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり
12	火	424	13.1	ガーデンパーティー ちゃめし とりのからあげ フライドポテト やさしいスティック やさいジュース	鶏肉	精白米 小麦粉 片栗粉 調合油 じゃが芋	生姜 大根 きゅうり 人参 白ブドウほうれん草ジュース
13	水	420	19.2	きなこサンド トマトシチュー ぎゅうにゅう	黄な粉 鶏肉 大豆 牛乳	丸パン 蜂蜜 調合油 じゃが芋 バター マーガリン	玉ねぎ 人参 にんにく コーン缶 トマト缶 マッシュルーム セロリ ブロッコリー
14	木	424	11.2	おにぎり いもにじる みかん ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	精白米 里芋 こんにゃく	海苔 わかめ 人参 ごぼう ねぎ 大根 みかん
15	金	458	17.9	ごはん さけのホイル焼き きりぼしだいこんサラダ じゃがいもとにんじんのふくめに ぎゅうにゅう ぶどうかてん	鮭 鶏卵 ハム 牛乳	精白米 バター マヨネーズ じゃが芋	椎茸 ほうれん草 人参 きゅうり 切り干し大根 ぶどう寒天
18	月	417	16.8	たきこみごはん さかなフライ ポテトサラダ ゆでやさしい プリン	油揚げ 鮪 鶏卵 ハム 牛乳	胚芽米 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
19	火	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 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 絹さや 小松菜 もやし
21	木	416	19.2	年長バイキング パン てりやきチキン さつまいものあまからに キャベツのカレーソテー ぎゅうにゅう ジャム りんご	鶏肉 ベーコン 牛乳	食パン 調合油 薩摩芋	キャベツ 人参 ピーマン レタス いちごジャム りんご
22	金	415	19.0	さんしょくどん きのことスープ ひじきサラダ ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 豆腐 ヨーグルト	胚芽米 蜂蜜 マヨネーズ ごま油	絹さや 白菜 えのき しめじ 椎茸 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 きゅうり ひじき
25	月	435	17.8	ごもくやきそば スイートポテト ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 桜えび いか 牛乳 生クリーム	中華蒸し麺 調合油 薩摩芋 バター	キャベツ 人参 生姜 にら 青海苔
26	火	467	14.1	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう パイナップル	鶏肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 調合油 小麦粉 バター じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト缶 セロリ にんにく 生姜 福神漬 パイナップル
27	水	413	16.8	ごはん にざかな いなかじる マカロニサラダ ミルクかてん	ぶり 油揚げ 豆腐 牛乳	精白米 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 調合油	生姜 ごぼう 人参 南瓜 ねぎ 小松菜 玉ねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり 寒天
28	木	412	11.7	ごはん ツナコロケ ゆでやさしい はくさいのみそしる きりぼしだいこんのもの	ツナフレーク 鶏卵 油揚げ 雑魚	精白米 小麦粉 パン粉 調合油	玉ねぎ 人参 切り干し大根 椎茸 白菜 小松菜 わかめ キャベツ きゅうり
29	金	417	11.5	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 マーガリン 調合油 じゃが芋	人参 キャベツ バナナ アップルキャロットジュース