

ランチメニュー

2024年12月

エネルギー 431 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 10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
2	月	428	16.4	チャーハン ちゅうかコンスープ ヨーグルト	焼豚 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	胚芽米 麦 調合油	ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし コーン缶 マッシュルーム ほうれん草
3	火	436	17.2	ごはん たらあんのかけ さつまじる キャベツのごまあえ ミルクかんでん	鱈 豚肉 牛乳	精白米 片栗粉 調合油 薩摩芋 ごま	人参 ねぎ 絹さや ごぼう 生姜 キャベツ きゅうり 寒天
5	木	408	17.4	カスタードクリームパン さといものみそシチュー みかんかんでん	牛乳 鶏卵 鶏肉 スキムミルク	パン バター コーンスターチ 里芋 小麦粉	人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー みかん寒天
6	金	438	16.9	ビビンバどん チンゲンサイスープ パイナップル ぎゅうにゅう	豚肉 ベーコン 牛乳	胚芽米 麦 ごま油 春雨	人参 ほうれん草 もやし 白菜 玉ねぎ 青梗菜 えのき パイナップル
9	月	414	15.7	スパゲッティナポリタン のりしおポテト ゆでやさい ぎゅうにゅう	ウィンナー チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム ブロッコリー
10	火	429	16.7	ごはん とうふのごもくあげ どさんこじる がぼちゃのもの	豆腐 鶏肉 海老 鶏卵 豚肉 牛乳	精白米 片栗粉 調合油 じゃが芋 バター	人参 玉ねぎ ひじき コーン缶 わかめ ねぎ 大根 小松菜 南瓜 プリン寒天
12	木	422	16.4	ドライカレー ピクルス ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳	胚芽米 調合油 アーモンド	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ピーマン トマト缶 きゅうり 大根
13	金	421	17.9	ごはん シシャモフライ とんじる やさいのごまあえ りんご	ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 パン粉 調合油 小麦粉 ごま こんにゃく じゃが芋	大根 人参 ごぼう ねぎ もやし 小松菜 りんご
18	水	431	16.6	ぶたどん きりほしだいこんサラダ みかん ぎゅうにゅう	豚肉 ハム 牛乳	胚芽米	玉ねぎ 人参 絹さや 切干し大根 ほうれん草 みかん
19	木	479	14.7	ポークカレー チーズ ぎゅうにゅう (おたのしみデザート)	豚肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 バター 調合油 じゃが芋	人参 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬 フルーツ寒天