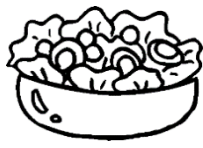


ランチメニュー

2025年2月

エネルギー 431 kcal
たんぱく質 16.1 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
海草 カロチン ビタミンC
ヨード カルシウム

ランチ回数 全学年 14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
3	月	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 ジャガ芋 調合油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬
4	火	435	18.1	ごもくやきそば いそべもち ヨーグルトドリンク	豚肉 豚レバー いか ヨーグルトドリンク	中華蒸し麺 調合油 餅	キャベツ 人参 生姜 なら 青海苔 海苔
6	木	420	17.7	チーズおかかにぎり まぐろかつ かぼちゃサラダ やさいのみそしる りんご	チーズ 鯉節 鮪 鶏卵 ハム 油揚げ	精白米 小麦粉 パン粉 調合油 マヨネーズ	南瓜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 小松菜 わかめ りんご
7	金	420	19.5	カレーうどん いなりずし ヨーグルト	油揚げ 豚肉 しらす ヨーグルト	うどん 精白米 ごま	大根 人参 ねぎ 小松菜 青菜
10	月	421	16.2	あげパン トマトシチュー バナナ	黄な粉 鶏肉 大豆	ドックパン 調合油 ジャガ芋	玉ねぎ 人参 にんにく コーン缶 トマト缶 セロリ マッシュルーム トマトジュース ブロッコリー
12	水	431	13.5	チャーハン にくだんごスープ みかんかてん	豚肉 鶏卵	胚芽米 麦 調合油 ごま油 春雨	ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ えのき キャベツ なら みかん寒天
13	木	450	17.8	ぶたどん のりしおポテト きりぼしだいこんサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 ハム 牛乳	胚芽米 ジャガ芋	切り干し大根 人参 きゅうり 青海苔
18	火	433	14.0	〈けろけろべんとう〉 ごはん とりのからあげ じゃがいもとにんじんのふくめに やさいのみそあえ いちご ヤクルト	鶏肉 ヤクルト	精白米 小麦粉 片栗粉 ジャガ芋 調合油	生姜 サラダ菜 人参 ほうれん草 海苔 いちご
19	水	424	17.8	カスタードクリームサンド さといものみそシチュー バナナ	鶏肉 鶏卵 牛乳 スキムミルク	丸パン 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 バナナ
20	木	449	14.4	ごはん すぶた ちゅうかスープ ちゅうかあえ プリン	豚肉 鶏肉 牛乳	精白米 片栗粉 調合油 ごま油 ジャガ芋 春雨	玉ねぎ 人参 筍 ピーマン 生姜 にんにく 椎茸 小松菜 白菜 なら 大根 きゅうり プリン寒天
21	金	443	13.8	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 ジャガ芋 調合油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬
25	火	411	15.3	ごはん ハンバーグ コーンマッシュ にんじんグラッセ かぶのスープ ゆでやさい	豚肉 牛肉 鶏卵 牛乳 チーズ 生クリーム ベーコン	精白米 パン粉 調合油 バター	玉ねぎ 人参 レタス コーン缶 蕪 小松菜 ブロッコリー
26	水	403	19.1	じゃこトースト ミネストローネ さつまいものごまあげ ミルクかてん	雑魚 チーズ 豚肉 大豆 牛乳	食パン マカロニ ジャガ芋 調合油 薩摩芋 ごま	青海苔 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ ブロッコリー トマトジュース 寒天
28	金	449	15.1	〈年長バイキング〉 ごはん さかなのてりやき きりぼしだいこんのもの ポテトサラダ ゆでやさい やさいジュース	鰯 油揚げ 雑魚 ハム	精白米 小麦粉 調合油 ジャガ芋	切り干し大根 人参 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー アップルキャロットジュース

