

ランチメニュー

2025年1月

エネルギー 427 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
海草 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 14回

野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 泉

赤色群

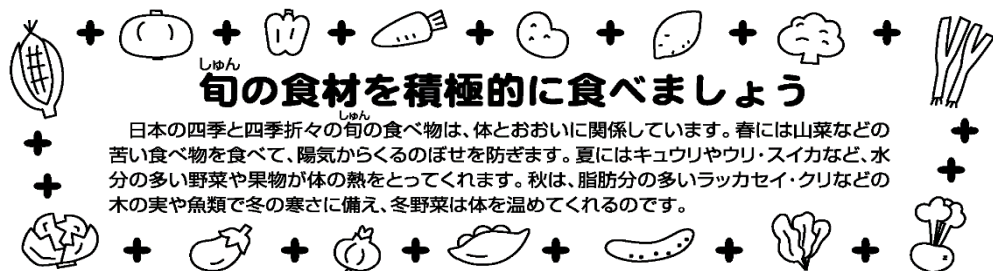
黄色群

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
10	金	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 ジャガイモ 調合油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬け
14	火	416	16.0	むぎごはん まーぼどうふ はるさめサラダ ミルクかんでん	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 春雨 調合油 ごま油 ごま 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり 寒天 いちご
16	木	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 マーガリン ジャガイモ 調合油	キャベツ 人参 バナナ アップルキャロットジュース
17	金	425	15.3	ごはん にんじんつくね だいこんのみそしる さつまいものごまあげ ヤクルト	鶏肉 豆腐 鶏卵 油揚げ ヤクルト	精白米 薩摩芋 片栗粉 調合油 ごま	人参 玉ねぎ 大根 小松菜 わかめ 白菜 生姜 レタス
20	月	458	14.3	ハヤシライス キャベツサラダ ぎゅうにゅう りんご	豚肉 牛乳	胚芽米 麦 調合油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご
21	火	413	18.9	ごはん さばのみそやき きりぼしだいこんのもの とうにゅうみそしる	鯖 油揚げ 雑魚 豆乳 豆腐	精白米 ごま油 調合油 ジャガイモ	生姜 きりぼし大根 人参 椎茸 大根 ほうれん草 えのき
22	水	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 調合油 片栗粉 薩摩芋	ねぎ 白菜 人参 ごぼう 生姜 白 菜 プリン寒天
23	木	419	16.0	えびグラタン だいこんのしょうゆづけ やさいジュース	海老 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ スキムミルク	マカロニ 調合油 バター 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ほうれん草 コーン缶 大根 昆布 白ぶどうほうれん草ジュース
24	金	424	18.6	ごはん たらちりソースあえ ちゅうかいため やさいスープ フルーツヨーグルト	鱈 豚肉 ベーコン ヨーグルト	精白米 小麦粉 春雨 調合油 ごま油 蜂蜜	玉ねぎ いら しめじ 生姜 人参 もやし 小松菜 みかん缶 パイン缶
27	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 調合油 アーモンド 蜂蜜	玉ねぎ トマト缶 にんにく 生姜 人参 ピーマン 大根 レモン
28	火	408	17.0	ごはん さけのオイルやき ふくめに かぶのみそしる みかん	鮭 鶏卵 油揚げ ショア	精白米 ジャガイモ バター マヨネーズ	椎茸 ほうれん草 人参 蕪 白菜 小松菜 みかん
29	水	448	17.7	ツナトマトパスタ きゃべつのあまずあえ ぎゅうにゅう のりしポテト みかんかんでん	ツナ 牛乳	スパゲティ 調合油 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく パセリ キャベツ きゅうり えのき 青海苔 みかん寒天
30	木	409	13.7	ごはん ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ チンゲンサイスープ	豚肉 鶏肉 ハム	精白米 マカロニ 調合油 春雨 マヨネーズ	ピーマン しめじ 生姜 白菜 人参 玉ねぎ えのき キャベツ きゅうり コーン缶 青梗菜
31	金	435	16.9	しおやきそば ジャがいもち 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 片栗粉 ジャガイモ	白菜 人参 玉ねぎ 青梗菜 椎茸 生姜

3学期が始まりました。この冬は、インフルエンザの感染が大変増加しています。感染の予防の基本である手洗い、うがい、マスク着用を徹底しましょう。免疫力を高めるためには 毎日の食事が大切です。偏った食事は免疫力の低下につながります。体を温めてくれる冬野菜は 味噌汁やシチュー、鍋ものなどに入ると、多くの栄養素を簡単にとることができるので、積極的にとるようにしましょう。今学期も、健康に過ごし、楽しい園生活をおくりましょう。

高久 泉



旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。