

ランチメニュー

2025年3月

エネルギー 436 kcal
たんぱく質 15.9 g

ランチ回数 全園児7回

野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 泉



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

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	442	14.7	ハヤシライス わかめサラダ ぎゅうにゅう	鶏卵 鶏肉 牛乳 スキムミルク	胚芽米 麦 調合油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム わかめ きゅうり もやし えのき
4	火	358	16.7	ちらしずし すましじる ひなあられ	海老 油揚げ 鶏卵 豆腐	精白米 じゃが芋 ひなあられ 麩	干し椎茸 絹さや 人参 筍 寛平 わかめ ねぎ
6	木	435	14.8	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 調合油 マーガリン じゃが芋	キャベツ 人参 バナナ アップルキャロットジュース
7	金	492	16.9	エビマカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ いちごのパバロア	海老 鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム セラチン	マカロニ バター 調合油 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン缶 ほうれん草 大根 昆布 いちご レモン
10	月	416	16.0	むぎごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ プリン	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 調合油 ごま油 春雨	ねぎ 人参 キャベツ きゅうり プリン寒天
11	火	464	17.9	チャーハン しゅうまい ちゅうかスープ みかんかてん	豚肉 鶏卵	胚芽米 麦 焼売の皮 春雨 調合油 ごま油 麩	ねぎ 人参 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 えのき みかん寒天
12	水	451	14.3	ポークカレー チーズ ギューにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	胚芽米 麦 調合油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 トマト缶 セロリ

太字のメニューは、年長ゆり組のリクエストメニューです。

今年度のランチは12日水曜日で終了となります。

保護者の皆様のご理解、ご協力のもと、一年間のランチが無事終わられたことに感謝いたします。ありがとうございました。

高久 泉