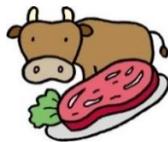


# ランチメニュー

2025年4月

エネルギー 427 kcal  
たんぱく質 16.9 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 年長年中 1 1 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
14	月	447	13.9	チキンカレー チーズ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳 チーズ	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 福神漬け
15	火	422	18.6	さんしょくどん ナムル ぎゅうにゅう いちご	鶏肉 鶏卵 牛乳	胚芽米 ごま油 ごま	絹さや 小松菜 人参 もやし いちご
16	水	416	16.0	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ プリン	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 春雨 調合油 片栗粉 ごま油 ごま	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅうり プリン寒天
17	木	404	17.9	はちみつサンド トマトシチュー シヨア	鶏肉 大豆 シヨア	食パン バター 蜂蜜 調合油 ジャガ芋	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 トマトジュース
18	金	439	16.5	ごはん さかなフライ だいごのみそしる ポテトサラダ みかんかんでん	鰹 豆腐 ハム	精白米 パン粉 小麦粉 調合油 ジャガ芋 マヨネーズ	大根 小松菜 人参 わかめ 玉ねぎ きゅうり みかん寒天
21	月	413	17.1	しおやきそば ぎゅうにゅう さつまいものごまあげ オレンジ	豚肉 海老 いか 牛乳	中華蒸し麺 ごま 薩摩芋 調合油	キャベツ 青梗菜 玉ねぎ 人参 生姜 椎茸 オレンジ
22	火	424	16.0	ごはん てりやきチキン はくさいのみそしる ゆでやさい マカロニサラダ みかんかんでん	鶏肉 油揚げ	精白米 マカロニ 調合油 マヨネーズ	白菜 小松菜 人参 わかめ 玉ねぎ きゅうり コーン缶 キャベツ ブロッコリー みかん寒天
24	木	412	17.4	ツナトマトパスタ のりしおポテト きゃべつあまずあえ ぎゅうにゅう	鯖缶 牛乳	スパゲッティ 調合油 ジャガ芋	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり えのき トマト缶 パセリ 青海苔
25	金	438	18.9	たけのこごはん にんじんつくね ポイルキャベツ かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう	油揚げ 鶏肉 鶏卵 ハム 豆腐 牛乳	精白米 調合油 マヨネーズ	筍 人参 玉ねぎ 生姜 レタス 蓮根 キャベツ 南瓜 きゅうり
28	月	437	17.7	ビビンバどん きのことスープ ジャがいものふくめに ヨーグルト	豚肉 豆腐 ヨーグルト	胚芽米 麦 ごま油 ジャガ芋 バター	ほうれん草 人参 もやし 椎茸 えのき 白菜 玉ねぎ 小松菜 しめじ
30	水	445	16.4	ごはん ロールキャベツ きりぼしだいごのみごまあえ ぎゅうにゅう	豚肉 鶏卵 牛乳	精白米 パン粉 春雨 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 切干大根 きゅうり

ご進級おめでとうございます。

14日(月)より年長すずらん組、年中くるみ組のランチが始まります。

ランチマット、お箸、はみがきセットの準備をお願いいたします。

すずらん組はメニューにかかわらず、お箸を使うことがありますので、ランチの日は忘れないように準備をお願いいたします。

くるみ組は担任よりお知らせいたしますのでそれまでお待ちください。

今年度もよろしくをお願いいたします。

高久 泉

