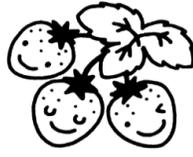


ランチメニュー

2025年5月

エネルギー 427 kcal
たんぱく質 16.4 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

野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 泉

ランチ回数年少17回 年中年長18回

日	曜	エネルギーkcal	たんぱく質g	こ ん だ て	赤色群 血や肉をつくる	黄色群 力や体温となる	緑色群 体の調子をととのえる
1	木	541	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 じゃが芋 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
2	金	458	16.8	ぶたどん じゃがいももち ジョア	豚肉 ジョア チーズ	胚芽米 麦 片栗粉 じゃが芋 調合油	玉ねぎ 人参 スナップエンドウ
7	水	441	18.4	やきそば のりしおポテト ぎゅうにゅう みかんかんてん	いか 桜えび 豚肉 豚レバー 牛乳	中華蒸し麺 調合油 じゃが芋	人参 キャベツ 玉ねぎ 生姜 なら 青海苔 みかん寒天
8	木	410	16.3	スパゲティミートソース さつまいものサラダ フルーツ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ 調合油 薩摩芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく マッシュルーム トマト缶 りんご レーズン パナナ いちご キウイ
9	金	415	11.6	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 じゃが芋 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
12	月	415	19.9	ごはん さけのムニエル キャベツのごまあえ じゃがいものみそしる のむヨーグルト	鮭 のむヨーグルト	精白米 調合油 バター じゃが芋 ごま	レモン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜
13	火	417	17.1	チキンライス いらたまご ゆでやさい フライドポテト いちご ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏卵 牛乳 チーズ	胚芽米 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 スナップエンドウ いちご
15	木	405	15.8	ロールパン コーンシチュー キャベツのあますあえ バナナ やさいジュース	鶏肉 牛乳 豆乳 スキムミルク	ロールパン 調合油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 コーン缶 パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり バナナ 白ブドウほうれんそうジュース
16	金	458	15.1	ハヤシライス ぎゅうにゅう きりぼしだいこんサラダ	豚肉 ハム 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 バター 調合油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 切り干し大根 ほうれん草
19	月	417	13.5	チャーハン にくだんごスープ みかんかんてん	豚肉 鶏卵	胚芽米 麦 調合油 ごま油 片栗粉 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
20	火	402	14.5	きなこサンド やさいスープ サツマイモに チーズ ヨーグルト	黄な粉 ウィンナー チーズ ヨーグルト	食パン 蜂蜜 マーガリン じゃが芋 薩摩芋	人参 玉ねぎ キャベツ 絹さや セロリ
22	木	403	16.1	ごはん とりのからあげ きりぼしだいこんのもの きゃべつのみそしる ゆでやさい ミルクかんてん	鶏肉 油揚げ 雑魚 牛乳	精白米 小麦粉 片栗粉 調合油	生姜 切り干し大根 人参 干し椎茸 キャベツ 小松菜 ブロッコリー 寒天
23	金	438	18.1	ごはん さわらのてりやき とんじる にんじんグラッセ ヤクルト	鱈 豚肉 油揚げ 豆腐 ヤクルト	精白米 じゃが芋 こんにゃく バター	生姜 大根 人参 ごぼう ねぎ
26	月	437	16.4	えびドリア やさいジュース だいこんのしょうゆづけ	海老 鶏肉 牛乳 チーズ	胚芽米 麦 バター 調合油 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 大根 昆布 アップルキャロットジュース
27	火	414	18.4	《年長バイキング》 パン とりのかわりあげ じゃがいものふくめに だいこんのあますあえ りんごのコンポート ぎゅうにゅう	鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	丸パン パン粉 小麦粉 調合油 じゃが芋 バター	パセリ レタス 人参 大根 きゅうり りんご レモン
28	水	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 麦 アーモンド 蜂蜜	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ピーマン トマト缶 大根 レモン
29	木	432	20.2	チーズおかかおにぎり ミニトマト さかなフライ かぶのあますあえ ゆでやさい ぎゅうにゅう	鯉節 チーズ 鮪 鶏卵 牛乳	精白米 小麦粉 パン粉 調合油	蕪 きゅうり えのき ミニトマト ブロッコリー
30	金	447	16	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ だいこんのみそしる ほうれんそうのいそあえ プリン	豚肉 鶏卵 豆腐 ハム 牛乳	精白米 調合油 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 大根 わかめ 海苔 きゅうり ほうれん草 プリン寒天

5月1日(木)より年少ばら組のランチが始まります。ランチマットを忘れないように準備しましょう。
7日(水)は年中年長のみランチがあります。

高久 泉