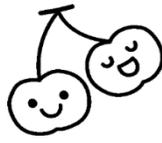


ランチメニュー

2025年6月

17回

エネルギー 418 kcal
たんぱく質 16 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

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	火	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
5	木	416	16.0	むぎごはん まーぼどうふ はるさめサラダ プリン	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 ごま 調合油 片栗粉 ごま油 春雨	人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり プリン寒天
6	金	423	15.3	スパゲティナポリタン キャベツサラダ みかんかてん ギゅうにゅう	ウィンナー チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油	玉ねぎ 人参 にんにく ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん寒天
9	月	422	18.4	タコライス ギゅうにゅう きりぼしだいこんサラダ	豚肉 大豆 牛乳 チーズ ハム	胚芽米 調合油	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ ミニトマト きゅうり 切り干し大根
10	火	406	17.2	むぎごはん にんじんつくね とうにゅうみそしる おひたし さつまいものごまあげ	鶏肉 鶏卵 豆乳 じゃこ 豆腐 油揚げ	胚芽米 麦 調合油 薩摩芋 ごま	人参 玉ねぎ 生姜 蓮根 レタス 小松菜 大根 キャベツ わかめ
11	水	424	15.4	はちみつサンド ミネストローネスープ のりしおポテト ジョア	ベーコン 大豆 ジョア	パン 蜂蜜 バター マカロニ ジャガ芋 調合油	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー トマト缶 にんにく 青海苔
12	木	420	16.0	えびマカロニグラタン きゅうりわかめす やさいジュース	鶏肉 海老 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 スキムミルク	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン缶 ほうれん草 きゅうり わかめ 白ブドウほうれん草ジュース
13	金	416	15.9	ひじきじゃこチャーハン ナムル きのこスープ ギゅうにゅう	じゃこ 鶏卵 豆腐 牛乳	胚芽米 麦 調合油 ごま ごま油	生姜 ねぎ ひじき 椎茸 白菜 えのき 人参 小松菜 もやし
16	月	415	15.4	ごはん さばのみそやき きりぼしだいこんのごまあえ けんちんじる さつまいものレモンに	豚肉 竹輪 鶏卵 ジョア	精白米 こんにやく 調合油 ごま油 ごま 薩摩芋	大根 人参 生姜 ごぼう ねぎ 小松菜 切干大根 きゅうり レモン
17	火	412	16.1	さんしょくどん きゅうりのなんばんづけ かぼちゃのあまからに フルーツヨーグルト	鯖 油揚げ 豆腐	胚芽米 調合油 蜂蜜 ごま油	絹さや 南瓜 きゅうり みかん缶 パイン缶
18	水	406	15.9	《年長バイキング》 パン レモンチキン やさいのトマトに ポテトサラダ いちごジャム やさいジュース	鶏肉 ベーコン ハム	パン 調合油 ジャガ芋 マヨネーズ	レモン ブロッコリー パプリカ にんにく 茄子 人参 トマト ズッキーニ 玉ねぎ きゅうり アップルキャロットジュース いちごジャム
19	木	418	14.6	たきこみごはん にんじんのごまあえ やさいのにくまき なめこじる ぶどうかてん	ツナ 油揚げ 豚肉 豆腐	胚芽米 麦 調合油 小麦粉 しらたき ごま	人参 ごぼう エリンギ いんげん 大根 なめこ わかめ ぶどう寒天
20	金	415	17.0	ぶたどん カレースープ やさいのいそあえ プリン	豚肉 牛乳	胚芽米 ジャガ芋	玉ねぎ 人参 絹さや 大根 ほうれん草 もやし モロヘイヤ 海苔 プリン寒天
23	月	419	12.5	ごはん ポテトコロッケ だいこんじる キャベツサラダ	豚肉 鶏卵 豆腐 油揚げ スキムミルク	精白米 ジャガ芋 調合油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 だいこん わかめ キャベツ きゅうり
24	火	414	17.6	ドライカレー きゃべつのあますあえ チーズ ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 大豆 チーズ 牛乳	胚芽米 調合油 麦アーモンド	玉ねぎ 人参 ズッキーニ 茄子 ピーマン にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり えのき 生姜
25	水	420	19.0	まめごはん さわらのてりやき ちゅうかスープ マカロニサラダ ヨーグルト	鯖 鶏肉 ハム ヨーグルト	精白米 片栗粉 春雨 マカロニ 調合油 ごま油 マヨネーズ	白菜 人参 玉ねぎ いら 干し椎茸 きゅうり コーン缶 キャベツ グリンピース
30	月	417	14.4	ごはん とりてんぱら じゃがいものふくめに ちゅうかあえ かきたまスープ	鶏肉 鶏卵	精白米 小麦粉 片栗粉 調合油 ジャガ芋 バター ごま ごま油	人参 大根 生姜 きゅうり トマト 玉ねぎ キャベツ オクラ