

ランチメニュー

2025年7月 12回

エネルギー 432 kcal
たんぱく質 16.2 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

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
1	火	451	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 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
3	木	417	11.5	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	パン マーガリン ジャガ芋 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
4	金	435	18.3	しおやきそば ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう みかんかんてん	豚肉 いか 海老 牛乳	中華蒸し麺 調合油	キャベツ 青梗菜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 とうもろこし 青のり みかん寒天
7	月	411	16.7	おやこどん かぼちゃのにも だいこんのしょうゆづけ ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米	玉ねぎ 人参 しめじ 絹さや 大根 昆布 南瓜
8	火	410	19.3	パン ハンバーグ ゆでやさい マッシュポテト にんじんグラッセ ヨーグルトドリンク メロン	豚肉 牛肉 鶏卵 牛乳 スkimミルク チーズ 生クリーム ヨーグルトドリンク	パン ジャガ芋 調合油 バター	玉ねぎ 人参 レタス ブロッコリー コーン缶 メロン
9	水	440	14.1	とうもろこしごはん なつやさいスープ とうふのごもくあげ さつまいものふくめに	鶏卵 豆腐 豚肉 海老 ウィンナー	精白米 片栗粉 調合油 薩摩芋	とうもろこし ひじき 人参 玉ねぎ トマト オクラ 茄子 キャベツ
10	木	439	13.2	ごはん チンゲンサイスープ みそやきにく ポテトサラダ ぶどうかんてん	豚肉 ベーコン ハム	精白米 ごま油 ジャガ芋 春雨 マヨネーズ 調合油	人参 ほうれん草 白菜 玉ねぎ 青梗菜 えのき きゅうり ぶどう寒天
11	金	444	19.8	ひやしめん ジャがいももち ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏卵 チーズ 牛乳	中華麺 調合油 ジャガ芋	もやし 人参 きゅうり
14	月	411	17.9	ちゅうかたきこみごはん シュウマイ もやしサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 桜海老 油揚げ 牛乳	精白米 もち米 ごま油 焼売の皮 麩	人参 筍 椎茸 玉ねぎ もやし ほうれん草
15	火	461	18.1	ピラフ サーモンフライ ジャがいもスープ やさいのおかかあえ うめかんてん	ベーコン 鮭 鶏卵 生クリーム 牛乳 鰹節	胚芽米 小麦粉 パン粉 調合油 バター ジャガ芋	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス ブロッコリー パセリ 梅寒天
17	木	410	17.3	きじやきどん そうめんじる きゅうりのなんばんづけ ヨーグルト	鶏肉 蒲鉾 ヨーグルト	精白米 素麺 片栗粉 ごま油 調合油	人参 オクラ きゅうり
18	金	458	14.1	チキンカレー チーズ すいか 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 すいか



18日(金)で一学期のランチは終了です。
今年の夏は、例年以上に暑い夏が予想されます。夏休み中も生活のリズムを整えながら過ごし、外出時は水分補給や休憩を充分に取る
など熱中症対策をしっかりとしましょう。
高久 泉