

ランチメニュー

2025年9月

エネルギー 421 kcal
たんぱく質 15.8 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

ランチ回数 17回

野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 泉



日	曜	エネ ルギーkcal	たんぱ く質g	こ ん だ て	赤色群	黄色群	緑色群
					血や肉をつくる	力や体温となる	体の調子をととのえる
4	木	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
5	金	417	19.1	ごもくやさそば ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	いか 豚レバー 豚肉 桜えび 牛乳	中華蒸し麺 調合油 薩摩芋	人参 生姜 キャベツ にら 青海苔 とうもろこし
8	月	411	16.1	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 ヨーグルト	鯖 豆腐 油揚げ ヨーグルト	精白米 ジャガ芋 ごま油 こんにゃく	生姜 切干し大根 きゅうり ごぼう 人参 大根 寒天
9	火	418	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 調合油 マーガリン ジャガ芋	キャベツ 人参 バナナ アップルキャロットジュース
10	水	416	16.0	はいがまい マーボどうふ はるさめサラダ プリン	豚ひき肉 豆腐 ハム ヨーグルト	胚芽米 麦 春雨 調合油 ごま油 ごま 片栗粉	人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり プリン寒天
11	木	420	18.3	スパゲティミートソース わかめサラダ バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ 調合油 ごま油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ トマト缶 にんにく パセリ わかめ きゅうり もやし えのき バナナ
12	金	416	12.5	えだまめごはん さつまいもとりにくのごまに チンゲンサイスープ ミルクかてん	鶏肉 ベーコン 牛乳	精白米 薩摩芋 こんにゃく ごま ごま油 調合油 春雨	枝豆 玉ねぎ 人参 キャベツ 絹さや 青梗菜 えのき 寒天
16	火	421	15.0	たきこみごはん シンジャモフライ きゃべつのごまあえ だいこんのみそしる みかんかてん	油揚げ ししゃも 豆腐	胚芽米 麦 小麦粉 調合油 パン粉 ごま	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり 大根 わかめ 小松菜 みかん寒天
17	水	404	14.9	ピザパン やさいスープ さつまいものごまあげ ヨーグルトドリンク	ウィンナー チーズ 鶏肉 ヨーグルトドリンク	食パン 薩摩芋 調合油 ごま ジャガ芋	コーン缶 トマト缶 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく
18	木	416	15.5	ごはん こまつなチャンプル ちゅうかスープ じゃがいものふくめに ヤクルト	豚肉 鶏卵 豆腐 鶏肉 ヤクルト	精白米 調合油 ジャガ芋 バター 春雨 片栗粉 ごま油	こまつな しめじ ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ えのき にら 干し椎茸
19	金	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
22	月	411	16.3	ぶたどん だいこんときゅうりあますづけ ぎゅうにゅう メロン	豚肉 牛乳	胚芽米	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 絹さや メロン
24	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	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト缶 大根 レモン
25	木	418	16.4	きなこサンド コーンシチュー きゅうりのなんばんづけ やさしいジュース	黄な粉 鶏肉	食パン 小麦粉 マーガリン ごま油 調合油 ジャガ芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン缶 ブロッコリー きゅうり 白ぶどうほうれん草ジュース
26	金	412	19.9	年長バイキング チーズおかかにぎり ひじきハンバーグ ゆでやさしい キャベツのあますあえ ぎゅうにゅう	チーズ 鰹節 豚肉 鶏卵 牛乳 大豆	精白米 調合油 パン粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 小松菜 ひじき キャベツ きゅうり ブロッコリー
29	月	427	14.2	ごはん かぼちゃのふくめに あつあげのあまみそあんかけ とんじる ぶどうかてん	厚揚げ 豚肉 油揚げ	精白米 片栗粉 ごま油 ジャガ芋 こんにゃく	南瓜 小松菜 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ ぶどう寒天
30	金	432	18.6	さんしょくどん ナムル なし ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏卵 牛乳	胚芽米 ごま油 ごま	絹さや もやし 人参 小松菜 梨