

ランチメニュー

2025年10月

エネルギー 428 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
海藻 カロチン ビタミンC
ヨード カルシウム

ランチ回数 19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
2	木	451	14.3	ポークカレー チーズ ぎゅうにゅう	鶏肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 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
3	金	417	13.5	チャーハン にくだんごスープ みかんかてん	豚肉 鶏卵	胚芽米 麦 調合油 春雨 ごま油 片栗粉	ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ えのき キャベツ にら みかん寒天
6	月	406	18.4	スパゲティミートソース わかめサラダ のりしおポテト ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ 調合油 じゃが芋 ごま油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく パセリ トマト缶 わかめ もやし きゅうり えのき 青海苔
7	火	422	18.4	タコライス ぎゅうにゅう きりぼしだいこんサラダ	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	胚芽米 調合油 バター じゃが芋	玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ トマト 切干し大根 きゅうり えのき
9	木	403	17.7	ごはん てりやきチキン どさんこじる ミルクかてん	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	胚芽米 麦 バター 片栗粉 調合油 じゃが芋	大根 ねぎ 人参 コーン缶 小松菜 わかめ
10	金	438	14.4	ハヤシライス ヨーグルトドリンク	豚肉 ヨーグルトドリンク	胚芽米 麦 バター 小麦粉 調合油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム
14	火	423	15.0	ごはん とりのからあげ やさしいそあえ ポテトサラダ カレースープ	鶏肉 ハム 豚肉	精白米 小麦粉 片栗粉 調合油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	生姜 もやし ほうれん草 大根 人参 玉ねぎ きゅうり 海苔
15	水	421	13.1	カスタードサンド ぎゅうにゅう とりにくのトマトにこみ	鶏卵 牛乳 鶏肉	丸パン じゃが芋 バター コーンスターチ	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 セロリ にんにく ピーマン
16	木			世界食糧デー しおむすび とんじる	豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 じゃが芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう ねぎ
17	金	413	15.8	マカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ やさしいジュース	鶏肉 牛乳 海老 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	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 コーン缶 大根 昆布 アップルキャロットジュース
20	月	422	15.9	ホットドッグ フライドポテト バナナ ジョア	ウィンナー チーズ ジョア	ドッグパン 調合油 マーガリン じゃが芋	キャベツ 人参 バナナ 野菜ジュース
21	火	416	16.7	きのこごはん やさいのごまあえ ちくわのいそべあげ ぎゅうにゅう	鶏肉 油揚げ 竹輪 鶏卵 牛乳	胚芽米 麦 ごま 小麦粉 片栗粉 調合油 ごま油	人参 舞茸 椎茸 ごぼう えのき 三つ葉 海苔 小松菜 もやし
23	木	443	13.8	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	胚芽米 麦 バター 小麦粉 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく セロリ トマト缶 福神漬
24	金	456	16.1	ごはん さんまのかばやき きりぼしだいこんのもの さつまじる ぶどう	秋刀魚 豚肉 油揚げ 雑魚	精白米 片栗粉 調合油 薩摩芋	切干し大根 人参 椎茸 ねぎ ごぼう 生姜 ぶどう
27	月	443	14.2	はいがまい すぶた ちゅうかふうコーンスープ プリン	豚肉 鶏卵 牛乳	胚芽米 片栗粉 じゃが芋 調合油	玉ねぎ 人参 筍 ピーマン 生姜 にんにく 椎茸 もやし コーン缶 ほうれん草 プリン寒天
28	火	416	15.0	あんかけやきそば スイートポテト ヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	豚肉 いか 牛乳 生クリーム ヨーグルト	中華蒸し麺 調合油 片栗粉 ごま油 薩摩芋 バター 蜂蜜	玉ねぎ 人参 白菜 青梗菜 生姜 椎茸 大根 きゅうり
29	水	424	16.6	ビビンバどん きのことスープ じゃがバター ヨーグルト	豚肉 豆腐 ヨーグルト	胚芽米 麦 調合油 じゃが芋 バター ごま油	ほうれん草 人参 もやし 白菜 えのき 椎茸 しめじ 玉ねぎ 小松菜
30	木	431	18.7	年長バイキング パン とりにくのあまからに ナムル さつまいものレモンに みかん ぎゅうにゅう いちごジャム	鶏肉 牛乳	丸パン ごま油 薩摩芋 ごま	にんにく 生姜 小松菜 人参 もやし レモン ブロッコリー みかん いちごジャム
31	金	427	18.0	ごはん さかなフライ かぼちゃサラダ しらたまフルーツ だいこんのみそしる	鰯 鶏卵 ハム 豆腐	精白米 調合油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 白玉粉 じゃが芋	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 大根 人参 小松菜 わかめ みかん缶 パイン缶

10月16日は世界食糧デー

世界食糧デーとは、世界の食糧問題を考える日です。(詳細は食のカレンダーを御覧ください。)

世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。私たちは食べることに困ることはありません。

10月16日(木)は世界食糧デーを覚え、特に、みんなで食べる幸せを感じながら、感謝していただき、「もったいない」ことがないように考えたいと思います。ご家庭でも、ぜひ、考える時を持ってください。