

ランチメニュー

2025年11月

エネルギー 427 kcal
たんぱく質 15.9 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 16回
野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 泉

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
4	火	424	13.1	ガーデンパーティー ちゃめし とりのからあげ フライドポテト やさいスティック やさいジュース	鶏肉	精白米 片栗粉 小麦粉 調合油 じゃが芋	生姜 きゅうり 人参 大根 野菜ジュース
6	木	422	17.4	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ ヨーグルトドリンク	豚肉 豆腐 ハム ヨーグルトドリンク	胚芽米 麦 ごま 調合油 ごま油 片栗粉 春雨	人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり
7	金	479	14.7	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう みかんかんてん	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 にんにく 生姜 トマト缶 福神漬け みかん寒天
10	月	415	19.0	さんしょくどん きのことじる ひじきサラダ ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 ハム 豆腐 ヨーグルト	胚芽米 調合油 ごま油 蜂蜜 マヨネーズ	絹さや なめこ えのき しめじ 白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 ひじき 大根
11	火	425	15.3	ごはん にんじんみそつくね だいこんじる ほうれんそうごまあえ だいがくいも かき	鶏卵 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 バター じゃが芋 調合油 薩摩芋 ごま	人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー 生姜 レタス わかめ ほうれん草 柿
12	水	418	11.6	ホットドッグ フライドポテト バナナ みかんジュース	ウィンナー チーズ	パン マーガリン じゃが芋 調合油	キャベツ 人参 バナナ みかんジュース
13	木	409	13.1	さつまいもごはん おでん やさいのゆかりあえ ぎゅうにゅう	竹輪 ウィンナー 薩摩揚げ 牛乳	精白米 薩摩芋 ごま こんにゃく 里芋	大根 昆布 キャベツ きゅうり
14	金	402	17.5	ごはん さけのホイル焼き じゃがいもとにんじんのふくめに やさいのおかかあえ かぶのみそしる ミルクかんてん	鮭 鶏卵 生揚げ 鰹節	精白米 バター マヨネーズ じゃが芋	ほうれん草 椎茸 白菜 わかめ かぶ 人参 ブロッコリー
17	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 小麦粉 バター 調合油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 大根 昆布 やさいジュース
18	火	424	11.2	おにぎり いもにじる みかん ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	精白米 里芋 こんにゃく	わかめ ごぼう 人参 ねぎ 大根 みかん
20	木	456	15.6	年長バイキング ごはん(ねんちょうのみおにぎり) とりのかわりあげ もやしサラダ さつまいもあまからに ジョア	鶏肉 鶏卵 チーズ 油揚げ ジョア	精白米 調合油 小麦粉 パン粉 薩摩芋	人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 レタス ブロッコリー
21	金	411	18.5	ちゅうかおこわ シュウマイ ちゅうかスープ みかんかんてん きゅうりのなんばんづけ	焼き豚 豚肉 干し海老 牛乳 鶏肉	胚芽米 もち米 調合油 ごま油 焼売の皮 麴 片栗粉	人参 昆布 筍 椎茸 玉ねぎ 白菜 にら きゅうり みかん寒天
25	火	440	10.9	ごもくやしそば のりしおポテト ぎゅうにゅう りんご	豚肉 いか 海老 牛乳	中華蒸し麺 調合油 じゃが芋	キャベツ 生姜 人参 にら 青のり りんご
26	水	422	16.4	ドライカレー ピクルス さつまいもフライ ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳	胚芽米 調合油 アーモンド 薩摩芋	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 トマト缶 きゅうり 大根
27	木	440	15.6	はちみつサンド コーンシチュー バナナ さつまいもフライ	鶏肉 牛乳 豆乳 スキムミルク	パン 蜂蜜 小麦粉 バター じゃが芋 薩摩芋 調合油	玉ねぎ 人参 コーン缶 マッシュルーム ブロッコリー バナナ
28	金	420	17.2	ごはん さわらのてりやき キャベツのみそしる うのはなに プリン	鯖 豆腐 油揚げ 牛乳 おから	精白米 ごま油 調合油 里芋 こんにゃく	生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 ごぼう 椎茸 プリン寒天

5日(水)19日(水) ランチはありません。