

# ランチメニュー

2025年12月

エネルギー 428 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 淡色野菜  
海藻 カロチン ビタミンC  
ヨード カルシウム

ランチの回数 11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                                  | 体の調子を整える                                         |     |  |
| 1  | 月 | 454       | 14.1   | ハヤシライス ギョウにゅう<br>ごぼうサラダ                                 | 豚肉 牛乳                     | 胚芽米 調合油<br>バター 小麦粉<br>麦 マヨネーズ            | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム<br>ごぼう きゅうり                       |     |  |
| 2  | 火 | 417       | 16.8   | たきこみごはん さかなフライ<br>ポテトサラダ ゆでやさい<br>ミルクかてん                | 鶏肉 鮭 ハム<br>油揚げ 鶏卵<br>牛乳   | 胚芽米 麦<br>小麦粉 パン粉<br>調合油 ジャガ芋             | 人参 ごぼう 玉ねぎ きゅうり<br>キャベツ 寒天                       |     |  |
| 4  | 木 | 419       | 16.4   | たまごハムサンド みかん<br>ミネストローネスープ ヨーグルト                        | 鶏卵 ハム<br>ベーコン 大豆<br>ヨーグルト | ドッグパン 調合油<br>マカロニ ジャガ芋<br>マーガリン<br>マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく<br>ジャガ芋 ブロッコリー みかん              |     |  |
| 5  | 金 | 411       | 16.4   | ほうとう じゃこにぎり りんご<br>ギョウにゅう                               | 豚肉 油揚げ<br>じゃこ 牛乳          | うどん 精白米<br>ごま                            | 大根 人参 椎茸 かぼちゃ ねぎ<br>りんご                          |     |  |
| 8  | 月 | 407       | 17.2   | ごはん てりやきチキン<br>どさんこじる みかんかてん<br>きりぼしだいこんのごまあえ           | 鶏肉 豚肉 豆腐                  | 精白米 ジャガ芋<br>バター ごま                       | 人参 大根 小松菜 わかめ<br>コーン缶 切干し大根 きゅうり<br>ねぎ みかん寒天     |     |  |
| 9  | 火 | 444       | 17.0   | ぶたどん おかかあえ<br>さつまいものごまあけ<br>ギョウにゅう                      | 豚肉 油揚げ<br>鰹節 牛乳           | 胚芽米 薩摩芋<br>ごま 調合油                        | 玉ねぎ 人参 絹さや 白菜                                    |     |  |
| 10 | 水 | 410       | 14.9   | スパゲティナポリタン パナナ<br>きゃべつのあますあえ<br>ギョウにゅう                  | ウィンナー<br>チーズ 牛乳           | スパゲティ<br>調合油                             | 玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく<br>マッシュルーム キャベツ<br>きゅうり えのき パナナ |     |  |
| 11 | 木 | 411       | 15.7   | ごはん ぶりのてりやき<br>きゃべつのみそじる<br>ほうれんそうのいそあえ<br>さつまいもサラダ プリン | 鰯 豆腐 牛乳<br>ヨーグルト          | 精白米 薩摩芋<br>マヨネーズ                         | 生姜 キャベツ 小松菜 人参<br>わかめ りんご レーズン<br>ほうれん草 海苔 プリン寒天 |     |  |
| 12 | 金 | 424       | 17.8   | カスタードクリームパン<br>さといものみそシチュー<br>フライドポテト                   | 鶏卵 牛乳 鶏肉<br>スキムミルク        | 丸パン バター<br>コーンスターチ<br>里芋 小麦粉<br>ジャガ芋 調合油 | 玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー                                 |     |  |
| 17 | 水 | 440       | 17.8   | むぎごはん マーボどうふ<br>はるさめサラダ のむヨーグルト                         | 豚肉 豆腐 ハム<br>のむヨーグルト       | 胚芽米 麦 春雨<br>調合油 片栗粉<br>ごま油 ごま            | 人参 ねぎ 生姜 にんにく<br>キャベツ きゅうり                       |     |  |
| 18 | 木 | 448       | 13.9   | ポークカレー チーズ<br>ギョウにゅう おたのしみデザート                          | 豚肉 チーズ<br>牛乳 生クリーム        | 胚芽米 麦<br>調合油 バター<br>小麦粉                  | 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく<br>生姜 トマト缶 福神漬け<br>いちご           |     |  |

2学期のランチは12月18日で終了です。  
この冬はインフルエンザが猛威をふるっています。冬休みを健康に過ごす  
ためにも、手洗いがいを欠かさず行い、バランスの良い食事と十分な睡  
眠を取りましょう。

高久 泉

