

# ランチメニュー

2026年2月

エネルギー 425 kcal  
たんぱく質 16.7 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 14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	月	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 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 福神漬け
3	火	424	17.7	ごはん いわしバーグ とんじる マカロニサラダ ゆでやさい	鰯 鶏肉 鶏卵 豚肉 油揚げ	精白米 片栗粉 調合油 じゃが芋 こんにゃく マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ ごぼう 人参 大根 生姜 ねぎ きゅうり コーン缶 ブロッコリー
5	木	420	19.2	きなこサンド とりにくトマトに ぎゅうにゅう	黄な粉 鶏肉 大豆 牛乳	食パン 調合油 蜂蜜 マーガリン じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく コーン缶 トマト缶 マッシュルーム セロリ ブロッコリー トマトジュース
6	金	416	16.0	むぎごはん まーぼどうふ はるさめサラダ プリン	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 調合油 ごま油 春雨 ごま 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり プリン寒天
9	月	415	17.8	ごもくやきそば さつまいものごまあげ ぎゅうにゅう	豚レバー 桜海老 豚肉 いか 牛乳	中華蒸し麺 調合油 薩摩芋 ごま	人参 キャベツ 玉ねぎ 生姜 青海苔 にら
10	火	439	17.3	ぶたどん みかん きりぼしだいこんサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 ハム 牛乳	胚芽米	玉ねぎ 人参 絹さや 切干し大根 ほうれん草 みかん
12	水	412	13.8	ホットドッグ フライドポテト バナナ のむヨーグルト	ウィンナー チーズ のむヨーグルト	ドッグパン 調合油 じゃが芋 マーガリン	キャベツ 人参 バナナ
17	火	477	15.3	〈おたのしみおべんとう〉 ごはん からあげ ポテトサラダ いそあえ いちご ふりかけ やさしいジュース	鶏肉 ハム 牛乳 鰹節	精白米 小麦粉 片栗粉 調合油 じゃが芋 マヨネーズ	生姜 人参 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 いちご 海苔 ゆかり いちご アップルキャロットジュース
18	水	406	18.9	ビビンバどん 中華スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	胚芽米 麦 春雨 ごま油 調合油	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ にら 干し椎茸 白菜
19	木	424	17.1	ごはん さわらのてりやき (年長組はぶりのてりやき) きりぼしだいこんのごまあえ とうにゅうみそしる さつまいものレモンに	鯖 豆乳 豆腐	精白米 ごま じゃが芋 薩摩芋	生姜 切干大根 人参 きゅうり 大根 小松菜 レモン
20	金	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 バター 調合油 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 大根 昆布 アップルキャロットジュース
24	火	402	16.4	ごはん さけのホイルやき じゃがいものふくめに キャベツのみそしる やさしいごまあえ プリン	鮭 鶏卵 油揚げ 牛乳	精白米 バター マヨネーズ ごま じゃが芋 マヨネーズ	椎茸 ほうれん草 人参 キャベツ 小松菜 わかめ もやし プリン寒天
26	木	417	19.8	〈年長バイキング〉 チーズおかかごはん ひじきハンバーグ やさしいあますあえ ゆでやさい ぎゅうにゅう	チーズ 鰹節 鶏肉 鶏卵 大豆 牛乳	精白米 パン粉 片栗粉 調合油	ひじき 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ 絹さや えのき ブロッコリー
27	金	416	13.5	あげぱん ミネストローネスープ バナナ	黄な粉 ベーコン 大豆	ドッグパン 調合油 マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく パセリ キャベツ ブロッコリー