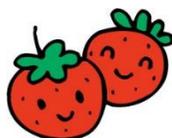


# ランチメニュー

2026年3月

エネルギー	438	kcal
たんぱく質	16.4	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 10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	430	14.1	ハヤシライス キャベツサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 調合油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン缶
3	火	431	17.6	ちらしずし すまし汁 いちごのパパロア ひなあられ	油揚げ 海老 鶏卵 豆腐 生クリーム ゼラチン	精白米 麩 雑あられ	干し椎茸 絹さや 人参 筍 干瓢 わかめ えのき ねぎ いちご レモン
5	木	418	16.0	エビマカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ やさしいジュース	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム 海老 スキムミルク	マカロニ 小麦粉 バター 調合油	玉ねぎ マッシュルーム缶 人参 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
6	金	409	13.0	チャーハン 中華コーンスープ プリン	豚肉 鶏卵 鶏肉 牛乳	胚芽米 麦 調合油 片栗粉	ねぎ 人参 玉ねぎ もやし コーン缶 ほうれん草 プリン寒天
9	月	434	17.0	ごはん ししゃもフライ どさんこじる マカロニサラダ いちご	ししゃも 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 調合油 パン粉 小麦粉 じゃが芋 マカロニ バター マヨネーズ	キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ 小松菜 大根 ねぎ コーン缶 わかめ きゅうり レタス いちご
10	火	444	16.4	ぶたどん ひじきサラダ のりおポテト ヨーグルトドリンク	豚肉 ヨーグルトドリンク	胚芽米 蜂蜜 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 調合油	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 絹さや ひじき 青海苔
11	水	463	19.8	〈年長お楽しみバイキング〉 ごもくやしそば フライドポテト やさしいあさづけ きゅうにゅう	豚肉 豚レバー 桜海老 いか 牛乳	中華麺 調合油 じゃが芋	キャベツ 人参 生姜 なら 大根 きゅうり
12	木	441	17.7	カスタードクリームサンド さといものみそシチュー やさしいジュース	鶏卵 鶏肉 牛乳 スキムミルク	丸パン 里芋 バター コーンスターチ 小麦粉	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー 白ぶどうほうれんそうジュース
13	金	422	17.9	はいがまい マーボどうふ はるさめサラダ ヨーグルト	豚肉 豆腐 ハム ヨーグルト	胚芽米 麦 調合油 ごま油 春雨 ごま 片栗粉	人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり
16	月	487	14.6	ポークカレー チーズ ぎゅうにゅう みかんかんてん	豚肉 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 生姜 にんにく セロリ トマト缶 福神漬け みかん寒天

3月のランチメニューは、年長すずらん組さんの好きなランチランキング上位(青文字)から作成しました。  
今年度もランチへのご理解、ご協力ありがとうございました。

高久 泉