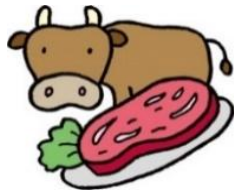


ランチメニュー

2026年4月

エネルギー 422 kcal
たんぱく質 16.8 g



魚肉 豆類 乳 卵
たんぱく質 脂質
ビタミンB
カルシウム

赤色群

穀物 砂糖 種子
いも類 油脂
炭水化物 脂質
ビタミンB1 A D

黄色群

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

緑色群

ランチ回数 年長年中 1 1 回

野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 泉

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
14	火	447	13.9	チキンカレー チーズ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳 チーズ	胚芽米 麦 小麦粉 ジャガ芋 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
15	水	415	17.4	さんしょくどん ジャがいもじる そくせきずづけ プリン	鶏肉 鶏卵 豆腐 牛乳	胚芽米 ジャガ芋	絹さや 小松菜 人参 わかめ キャベツ きゅうり プリン寒天
16	木	429	12.0	ホットドッグ フライドポテト バナナ やさいジュース	ウィンナー チーズ	パン マーガリン 調合油 ジャガ芋	キャベツ 人参 バナナ アップルキャロットジュース
17	金	408	19.2	ごはん さばのみそやき きりぼしだいこんのもの キャベツのみそしる ヨーグルト	鯖 油揚げ 雑魚 豆腐 ヨーグルト	精白米 ごま油 調合油	生姜 切干し大根 人参 干し椎茸 キャベツ 小松菜 わかめ
20	月	408	18.7	スパゲティミートソース わかめサラダ ぎゅうにゅう のりしおポテト	豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油 ごま油 ジャガ芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく セロリ トマト缶 セリ きゅうり もやし わかめ えのき 青海苔
21	火	410	16.2	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ フルーツミルクかんでん	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 春雨 調合油 片栗粉 ごま油 ごま	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅうり 寒天 みかん缶
23	木	442	15.3	ハヤシライス ぎゅうにゅう やさしいおかかあえ	豚肉 牛乳 鰹節	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 ブロッコリー キャベツ
24	金	421	19.5	たけのこごはん さかなフライ キャベツサラダ そらまめ ぎゅうにゅう	油揚げ 鮪 鶏卵 牛乳	精白米 小麦粉 パン粉 調合油	筍 人参 キャベツ きゅうり そら豆
27	月	409	13.0	チャーハン ちゅうかコーンスープ プリン	豚肉 鶏卵 鶏肉 牛乳	胚芽米 麦 調合油 片栗粉	ねぎ にんじん もやし ほうれん草 人参 もやし えのき 白菜 玉ねぎ コーン缶 プリン寒天
28	火	443	19.3	たまごハムサンド ミネストローネ ぎゅうにゅう	鶏卵 ハム 大豆 ウィンナー 牛乳	パン マーガリン 調合油 ジャガ芋 マカロニ マヨネーズ	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
30	木	413	20.2	ガパオライス たまごスープ ナムル 乳飲料	鶏肉 大豆 鶏卵 豆腐 ジョア	胚芽米 ごま油 ごま 調合油 片栗粉	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ねぎ えのき 小松菜 もやし

ご進級おめでとうございます。

15日(火)より年長くるみ組、年中ばら組さんのランチが始まります。

ランチセットの準備をお願いいたします。

くるみ組さんはメニューにかかわらず、お箸を使うことがありますので、ランチの日は忘れないように準備をお願いいたします。

ばら組さんは、担任より箸を持ってくる日をお知らせいたしますので、それまでお待ちください。

今年度もよろしくをお願いいたします。

高久 泉

