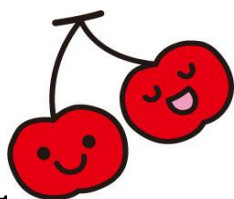


# ランチメニュー

2026年6月

エネルギー 427 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

ランチ回数全園児 19回

野ヶ山幼稚園 ● 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
1	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 にんにく 生姜 トマト缶 福神漬
3	水	428	14.8	ごはん ハンバーグ かぶのみそしる マカロニサラダ ゆでやさい みかんかんてん	豚ひき肉 鶏卵 牛乳 生揚げ スキムミルク	精白米 調合油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 レタス かぶ 小松菜 わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 ブロッコリー みかん寒天
4	木	445	19.2	さんしょくどん ごもくまめ きゅうりのなんばんづけ ヨーグルトドリンク	鶏卵 鶏ひき肉 大豆 高野豆腐 ヨーグルトドリンク	胚芽米 調合油 こんにやく ごま油	絹さや 人参 ごぼう 干し椎茸 きゅうり 昆布
5	金	412	17.4	ツナトマトパスタ キャベツのあますあえ のりしおポテト ギューにゅう	ツナフレーク 牛乳	スパゲティ 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり えのき パセリ トマト缶 青海苔
8	月	439	19.6	おにぎり さかなフライ コールスローサラダ だいこんのみそしる ヨーグルト	鱈 鶏卵 豆腐 ヨーグルト	精白米 調合油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	大根 人参 わかめ 小松菜 きゅうり キャベツ コーン缶
9	火	438	15.8	きなこサンド ギューにゅう ミネストローネスープ バナナ	黄な粉 大豆 ベーコン 牛乳	食パン 蜂蜜 調合油 マーガリン マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 キャベツ ブロッコリー バナナ
11	木	437	16.4	えびドリア だいこんのしょうゆづけ やさいジュース	鶏肉 海老 チーズ 牛乳	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 ほうれん草 大根 昆布 アップルキャロットジュース
12	金	428	16.8	ごはん ロールキャベツ きりぼしだいこんのもの ぎゅうにゅう	豚肉 鶏卵 牛乳 油揚げ じゃこ	精白米 パン粉 春雨	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 切干大根 干し椎茸
15	月	423	17.3	しおやきそば こぶきいも みかんかんてん ギューにゅう	豚肉 いか 竹輪 牛乳	中華蒸し麺 調合油 じゃが芋	人参 キャベツ 青梗菜 玉ねぎ 生姜 椎茸 みかん寒天
16	火	423	16.1	ごはん さわらのりマヨネーズやき きりぼしだいこんのごまあえ かぼちゃのあまからに きゃべつのみそしる プリン	鱈 油揚げ 牛乳	精白米 片栗粉 マヨネーズ ごま	青海苔 切干大根 人参 きゅうり キャベツ わかめ 南瓜 プリン寒天
17	水	451	14.3	ポークカレー チーズ ぎゅうにゅう	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 セロリ にんにく 生姜 トマト缶 福神漬
18	木	407	15.0	チャーハン にくだんごスープ ヤクルト	鶏卵 豚肉 ヤクルト	胚芽米 麦 調合油 春雨 片栗粉 ごま油	ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ えのき キャベツ にら
19	金	422	16.4	ドライカレー ピクルス ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 牛乳 大豆	胚芽米 調合油 アーモンド	玉ねぎ にんにく 生姜 ピーマン 人参 大根 きゅうり
22	月	402	16.2	ごはん にんじんみそつくね だいこんのみそしる ポテトサラダ さくらんぼ	鶏肉 鶏卵 油揚げ ハム 豆腐 牛乳	精白米 調合油 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ 生姜 レタス 大根 小松菜 きゅうり さくらんぼ
23	火	414	17.8	ごはん とりのからあげ キャベツのあますあえ ゆでやさい とうにゅうみそしる	鶏肉 豆乳 油揚げ	精白米 調合油 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	キャベツ きゅうり えのき ブロッコリー 大根 人参 小松菜
25	木	403	18.0	年長バイキング パン レモンチキン ナムル やさいのトマトに オレンジ じゃがいものチーズやき やさいジュース	鶏肉 ベーコン チーズ	丸パン 調合油 じゃが芋 ごま油 ごま	ブロッコリー ピーマン レモン 茄子 玉ねぎ セロリ にんにく トマト缶 ズッキーニ 小松菜 人参 もやし オレンジ 白ブドウほうれん草ジュース
26	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 春雨 調合油 ごま油 片栗粉 ごま	ねぎ 生姜 人参 にんにく キャベツ きゅうり プリン寒天
29	月	427	15.3	フィッシュバーガー バナナ フライドポテト やさいジュース	白身魚 鶏卵	パン マーガリン パン粉 調合油 小麦粉 じゃが芋	レタス トマト バナナ アップルキャロットジュース
30	火	444	15.0	ハヤシライス ギューにゅう きりぼしだいこんサラダ	豚肉 牛乳 ハム	胚芽米 調合油 麦 バター 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム 人参 切干し大根 きゅうり

◇22日 23日は、年少もも組のランチ試食会です。お申し込みの方はおはしをご持参ください。