

ランチメニュー

2026年7月

エネルギー 427 kcal
たんぱく質 16.2 g

ランチ回数 9回



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

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
1	水	417	14.4	ごはん とりてんぷら じゃがいもとにんじんのぶくめに ちゅうかあえ トマトのかきたまスープ	鶏肉 鶏卵	精白米 小麦粉 調合油 バター じゃが芋 ごま油 辣油	生姜 人参 大根 きゅうり トマト 玉ねぎ 白菜 オクラ
6	月	408	17.6	トウモロコシごはん やさいスープ やさいのおかかあえ にんじんマリネ タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 鰹節 ツナ	精白米 調合油 ごま油	玉蜀黍 玉ねぎ にんにく 人参 白菜 キャベツ ブロccoli ほうれん草
7	火	427	19.7	ひやしめん かぼちゃのもの ヨーグルトドリンク	鶏肉 鶏卵 ヨーグルトドリンク	中華麺 調合油	もやし きゅうり 人参 南瓜
9	木	428	17.3	ごはん ぶたにくなすいため きりぼしだいこんサラダ やさいのみそしる プリン	豚肉 ハム 生揚げ 牛乳	精白米 調合油 ごま油 ごま	茄子 切干大根 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 わかめ プリン寒天
10	金	428	15.8	じゃじゃめん じゃがいももち ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	うどん 調合油 ごま油 じゃが芋 片栗粉	生姜 にんにく 筍 玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり
13	月	439	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 じゃが芋	キャベツ 人参 バナナ アップルキャロットジュース
14	火	411	17.9	ちゅうかたきこみごはん シウマイ もやしサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 干し海老 油あげ 牛乳	胚芽米 ごま油 シウマイの皮 麩	人参 筍 玉ねぎ もやし 干し椎茸 ほうれん草
15	水	430	17.1	えだまめごはん ハンバーグ じゃがいものスープ やさいのゆかりあえ	豚肉 鶏卵 牛乳 生クリーム スキムミルク	精白米 パン粉 調合油 じゃが芋 バター 小麦粉	枝豆 玉ねぎ 人参 パセリ レタス キャベツ きゅうり ブロccoli
16	木	454	14.0	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう すいか	鶏肉 牛乳 チーズ	胚芽米 麦 バター 小麦粉 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 トマト缶 セロリ 福神漬け 西瓜