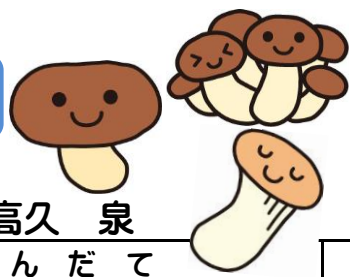


ランチメニュー

2026年10月

エネルギー 424 kcal
たんぱく質 16.2 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 19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
1	木	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 生姜 にんにく トマト缶 福神漬け
2	金	438	17.5	ガバオライス とうにゅうみそしる さつまいもとりんごに	鶏肉 豆腐 大豆 豆乳	胚芽米 調合油 じゃが芋 バター 薩摩芋	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 小松菜 大根 りんご レーズン
5	月	421	14.4	スパゲッティナポリタン じゃがいもち ゑうにゅう きやべつのあますあえ	ウィンナー チーズ 牛乳	スパゲティ じゃが芋 調合油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ きゅうり えのき
6	火	411	11.3	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	ドッグパン 調合油 マーガリンじゃが芋	キャベツ 人参 バナナ アップルキャロットジュース
8	木	412	15.2	ごはん とりのからあげ きりぼしだいこんのにもに にんじんグラッセ はくさいのみそしる	鶏肉 豆腐 油揚げ 雑魚	精白米 片栗粉 小麦粉 調合油 じゃが芋 バター	切干大根 人参 椎茸 大根 小松菜 白菜 わかめ
9	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 ごま ごま油 春雨 調合油	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅうり プリン寒天
13	火	411	14.5	カレーうどん さつまいもてんぷら みかんかんてん ゑうにゅう	豚肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	うどん 薩摩芋 小麦粉 ごま 調合油	大根 人参 ねぎ 小松菜 椎茸 みかん寒天
15	木	418	13.2	はいがまい すぶた ちゅうかコンスープ りんご	豚肉 鶏肉 鶏卵	胚芽米 麦 片栗粉 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 筍 ピーマン 生姜 にんにく 椎茸 もやし コーン缶 ほうれん草 りんご
16	金			世界食糧デー しおむすび とんじる	豚肉 油揚げ 豆腐	精白米 じゃが芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう ねぎ
19	月	431	14.4	ハヤシライス わかめサラダ のりしおポテト ゑうにゅう	豚肉 牛乳 生クリーム	胚芽米 調合油 小麦粉 バター ごま油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり しめじ もやし わかめ 青海苔
20	火	443	18.4	はいがまい ししゃもフライ マカロニサラダ けんちんじる ヨーグルト	ししゃも 豆腐 油揚げ ヨーグルト	胚芽米 麦 小麦粉 パン粉 調合油 里芋 こんにゃく ごま油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 コーン缶 キャベツ
21	水	417	16.4	ドライカレー だいこんのレモンあえ ゑうにゅう	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳	胚芽米 調合油 蜂蜜 アーモンド	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ピーマン トマト缶 大根 レモン
22	木	402	16.7	しおやきそば ふかしいも ぎゅうにゅう	豚肉 いか 牛乳	中華蒸し麺 調合油 薩摩芋	白菜 人参 玉ねぎ 椎茸 青梗菜 生姜
23	金	444	19.0	年長バイキング パン とりのあまからに きりぼしだいこんサラダ さつまいものレモンに ゆでやさい ぎゅうにゅう ぶどうかんてん	鶏肉 ハム 牛乳	パン 薩摩芋	にんにく 生姜 切干大根 人参 きゅうり レモン ブロッコリー ぶどう寒天
26	月	418	19.1	おやこどん ちゅうかスープ じゃがいものふくめに	鶏肉 鶏卵 蒲鉾 高野豆腐	胚芽米 じゃが芋 バター 春雨 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ 三つ葉 白菜 なら 椎茸
27	火	413	18.7	ごはん さばみそやき みそしる きりぼしだいこんのごまあえ ヨーグルト	鯖 生揚げ ヨーグルト	精白米 調合油 ごま油 ごま	生姜 切干大根 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 わかめ
28	水	420	18.4	バーガーどく フライドポテト コールスローサラダ ジョア	豚肉 鶏卵 ハム 牛乳 チーズ ジョア	パン パン粉 調合油 マーガリン マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス キャベツ コーン缶 きゅうり レモン
29	木	414	16.2	ごはん とうふのごもくあげ どさんこじる かぼちゃサラダ	豚肉 豆腐 海老 鶏卵	精白米 調合油 片栗粉 じゃが芋 バターマヨネーズ	人参 玉ねぎ ひじき コーン缶 わかめ ねぎ 大根 小松菜 南瓜 きゅうり
30	金	413	17.5	ツナパスタ きゅうりわかめず カレーポテト ヨーグルトドリンク	ツナ ベーコン 豆乳 ヨーグルトドリンク	スパゲティ 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 しめじ エリンギ ほうれん草 きゅうり わかめ

10月16日は世界食糧デー

世界食糧デーとは、世界の食糧問題を考える日です。
世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。私たちは食べることに困ることはありません。
10月16日(金)は世界食糧デーを覚え、特に、みんなで食べる幸せを感じながら、感謝していただき、「もったいない」ことがないように考えたいと思います。ご家庭でも、ぜひ、考える時を持ってください。