

ランチメニュー

2026年11月

エネルギー 428 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

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
海草 カロチン ビタミンC
ヨード カルシウム

ランチ回数 18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	443	13.8	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 バター 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬け
4	水	421	20.6	きのこごはん さかなフライ やさいのみそしる ゆでやさい ヨーグルトドリンク	油揚げ 鮪 鶏卵 ヨーグルトドリンク	精白米 小麦粉 パン粉 調合油 じゃが芋	人参 舞茸 しめじ 椎茸 海苔 絹さや キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー
5	木	414	17.7	カスタードサンド バナナ さといものみそシチュー	鶏卵 牛乳 鶏肉 スキムミルク	パン バター 里芋 コーンスターチ 調合油 小麦粉	人参 大根 玉ねぎ ブロッコリー バナナ
6	金	429	17.2	チキンライス ちんげんさいスープ スパニッシュオムレツ	鶏肉 鶏卵 ツナ缶 チーズ ベーコン	胚芽米 調合油 春雨 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 白菜 青梗菜 えのき
9	月	409	13.0	チャーハン ちゅうかコンスープ プリン	豚肉 鶏卵 牛乳	胚芽米 麦 片栗粉 調合油	ねぎ 人参 玉ねぎ もやし コーン缶 ほうれん草 プリン寒天
10	火	432	12.5	ガーデンパーティー ちゃめし とりのからあげ フライドポテト やさいスティック やさいジュース	鶏肉	精白米 小麦粉 片栗粉 調合油 じゃが芋	生姜 大根 きゅうり 人参 アップルキャロットジュース
12	木	424	18.6	ごはん たらのチリソースあえ はるさめいため やさいスープ フルーツヨーグルト	鱈 豚肉 ベーコン ヨーグルト	精白米 片栗粉 春雨 調合油 ごま油 蜂蜜	玉ねぎ にら しめじ もやし 生姜 人参 小松菜 みかん缶 パイン缶
13	金	424	18.7	スパゲティミートソース わかめサラダ バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油 ごま油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 マッシュルーム セロリ パセリ きゅうり わかめ えのき バナナ
16	月	425	16.2	ごはん さわらのてりやき じゃがいものみそしる マカロニサラダ みかんかんてん	鱈 ハム 豆腐	精白米 じゃが芋 マカロニ 調合油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ わかめ キャベツ コーン缶 生姜 きゅうり みかん寒天
17	火	416	15.4	ごはん ポークチャップ はくさいのみそしる コーンマッシュ	豚肉 油揚げ 牛乳 生クリーム チーズ	精白米 調合油 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 小松菜 コーン缶 ブロッコリー
18	水	440	16.1	はちみつサンド のりしおポテト ミネストローネスープ ギューにゅう	ウィンナー 大豆 牛乳	パン 蜂蜜 バター マカロニ じゃが芋 調合油	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ にんにく ピーマン 青海苔
19	木	414	12.4	ごはん にらたまのみそしる さつまいもとりにくのごまに ひじきサラダ	鶏肉 鶏卵 ハム	精白米 薩摩芋 ごま こんにゃく ごま油 調合油 マヨネーズ 蜂蜜	玉ねぎ にら えのき 人参 絹さや ひじき 大根 きゅうり
20	金	420	17.8	ごもくやきそば おたのしみデザート ギューにゅう	豚肉 いか 牛乳	中華蒸し麺 調合油 薩摩芋	キャベツ 人参 生姜 にら
24	火	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	海老 鶏肉 牛乳 チーズ	胚芽米 麦 バター 調合油 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 大根 昆布 白ブドウほうれん草ジュース
25	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 バター 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬け
26	木	417	15.3	さつまいもごはん おでん ナムル ギューにゅう りんご	竹輪 さつま揚げ ウィンナー 牛乳	精白米 薩摩芋 ごま 里芋 こんにゃく	大根 人参 もやし ほうれん草 りんご
27	金	457	18.0	年長バイキング おにぎり てりやきチキン さつまいもごまあげ おかかあえ キャベツのカレーソテー みかん	鶏肉 ベーコン 鰹節	精白米 薩摩芋 調合油 ごま	人参 キャベツ ピーマン ブロッコリー みかん
30	月	423	17.4	ごはん とんじる ぶたにくとやさいのしょうがやき かぼちゃのあまからに	豚肉 油揚げ 豆腐	精白米 調合油 じゃが芋 こんにゃく	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 生姜 大根 ごぼう ねぎ