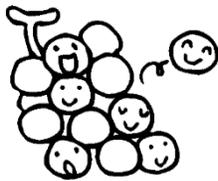


# ランチメニュー

2020年9月

エネルギー 434 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  
海草 カロチン ビタミンC  
ヨード カルシウム

ランチ回数 14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
3	木	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 ジャガ芋 菜種油 バター	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 セロリ トマト缶 福神漬
4	金	424	11.8	ホットドッグ フライドポテト バナナ みかんジュース	ウィンナー チーズ	ドッグパン ジャガ芋 菜種油 マーガリン	キャベツ 人参 バナナ みかんジュース
7	月	474	17.9	おにぎり とりのからあげ キャベツサラダ ゆでやさい ぎゅうにゅう	鶏肉 ハム	精白米 小麦粉 片栗粉 菜種油 マヨネーズ	海苔 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり
8	火	444	17.4	ぶたどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ なし	豚肉 ハム 牛乳	胚芽米	玉ねぎ 人参 しめじ オクラ 椎茸 切干大根 きゅうり 梨
10	木	417	18.2	やきそば のりしおポテト ぎゅうにゅう ぶどう	豚肉 いか 桜海老 牛乳	中華蒸し麺 菜種油 ジャガ芋	キャベツ 人参 いら 生姜 青海苔 ぶどう
11	金	415	16.5	ごはん さわらのてりやき ポテトサラダ ゆでやさい ぎゅうにゅう	鯖 ハム 牛乳	精白米 ジャガ芋 マヨネーズ 菜種油	玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ きゅうり ブロッコリー
14	月	422	17.7	エビマカロニグラタン きゅうりのなんばんづけ やさいジュース	鶏肉 海老 チーズ 牛乳 スキムミルク 生クリーム	マカロニ 菜種油 バター 小麦粉 ごま油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 コーン缶 きゅうり アップルキャロットジュース
15	火	417	19.7	かわりそうめん とりてんぷら ジョア	鶏肉 鶏卵 カニかまぼこ うずら卵	素麺 小麦粉 菜種油	人参 オクラ 椎茸 生姜
17	木	446	15.4	チキンライス いらたまご かぼちゃサラダ みかんジュース	鶏肉 鶏卵 チーズ ハム	胚芽米 麦 バター 菜種油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 南瓜 きゅうり サラダ菜 みかんジュース
18	金	405	17.2	パン てりやきチキン キャベツサラダ ヴィシソワーズスープ バナナ	鶏肉 牛乳 ハム 生クリーム	パン 菜種油 マヨネーズ ジャガ芋 バター 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり パセリ バナナ
23	水	472	15.1	ハヤシライス ぎゅうにゅう きゃべつとえのきのあまずあえ パイン	豚肉 牛乳	胚芽米 菜種油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 キャベツ えのき パイン
24	木	415	18.4	たきこみごはん にんじんつくね コーンマッシュ ゆでやさい みかんかてん	油揚げ 鶏肉 鶏卵 生クリーム チーズ 牛乳	胚芽米 麦 パン粉 菜種油 ジャガ芋	ごぼう 生姜 玉ねぎ コーン缶 人参 レタス ブロッコリー みかん寒天
28	月	450	16.6	むぎごはん さんまのかばやき どさんこじる きりぼしづけ パイン	秋刀魚 豚肉 豆腐	胚芽米 ごま 片栗粉 菜種油 ジャガ芋 バター	人参 コーン缶 わかめ ねぎ 大根 小松菜 切干大根 昆布 パイン
29	火	424	13.8	チャーハン にくだんごスープ ぶどうかてん だいこんのしょうゆづけ	豚肉 鶏卵	胚芽米 菜種油 片栗粉 ごま油 春雨	ねぎ 生姜 いら キャベツ 玉ねぎ 椎茸 人参 大根 昆布 ぶどう寒天

※23日(水)は全員ランチがあります。25日(金)は年長たんぱぼ組の行事のためランチはありません。

2学期から全員でのランチがスタートいたします。

まだまだ残暑が厳しく体が疲れやすいので、水分をこまめにとり無理せず休憩するようにしましょう。

秋の味覚は秋刀魚をはじめ、きのこ類いもや新米などたくさん出回ります。初めて口にするものもぜひチャレンジしてみましょう。

高久 泉



**生活リズムを見直そう**

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？ 夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

- 早寝・早起き
- 水で洗顔
- 家族で朝食
- 食後の歯磨き
- 余裕をもって排便
- 園に行く用意