

# ランチメニュー

2020年10月

エネルギー 427 kcal  
たんぱく質 16.9 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17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	赤色群	黄色群	緑色群
					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	421	15.6	きじやきどん みそしる じゃがいものふくめに ぎゅうにゅうかんてん	鶏肉 牛乳 油揚げ	胚芽米 麦 片栗粉 じゃが芋 バター 菜種油	大根 人参 小松菜 ブロccoli 寒天 わかめ
2	金	409	15.3	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ りんご	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 春雨 菜種油 ごま油 ごま 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 りんご
5	月	411	17.2	さんしょくどん けんちんじる キャベツのごまあえ なし	鶏卵 鶏肉 豆腐 油揚げ	胚芽米 里芋 こんにゃく ごま油 ごま	絹さや 大根 人参 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 梨
6	火	438	18.6	ツナトマトスパゲティ わかめサラダ バナナ ぎゅうにゅう	ツナ かに缶 牛乳	スパゲティ 菜種油 ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ きゅうり もやし わかめ バナナ にんにく えのき
7	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 菜種油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬
12	月	409	16.4	ごはん さばのみそやき みそしる かぼちゃのもの プリン	鯖 豆腐	精白米 ごま油 菜種油	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 南瓜 プリン寒天 生姜
13	火	414	16.0	ドライカレー だいこんのしょうゆづけ ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳	胚芽米 菜種油 アーモンド	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト缶 大根 昆布
15	木	434	15.6	きなこサンド ポルシチ バナナ ぎゅうにゅう	黄な粉 牛肉 牛乳	食パン じゃが芋 蜂蜜 マーガリン	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー バナナ
16	金	世界食糧デー		しおむすび とんじる	豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 じゃが芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう ねぎ
19	月	427	17.4	さつまいもごはん シシャモフライ もやしさらだ カレースープ りんご	ししゃも 油揚げ 豚肉	精白米 もち米 ごま 薩摩芋 小麦粉 パン粉 菜種油 ごま油 じゃが芋	もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ ブロccoli りんご
20	火	435	14.8	ホットドッグ フライドポテト バナナ ジョア	ウィンナー チーズ ジョア	ドッグパン マーガリン 菜種油 じゃが芋	キャベツ 人参 バナナ
22	木	427	18.5	しおやきそば シュウマイ みかんジュース	豚肉 いか 海老 かに缶	中華蒸し麺 菜種油 シュウマイの皮	玉ねぎ 人参 生姜 白菜 青梗菜 椎茸 みかんジュース
23	金	429	17.8	だいこんめし とりのかわりあげ チンゲンサイスープ さつまいものレモンに みかんかんてん	油揚げ 鶏肉 鶏卵 じゃこ チーズ ベーコン	胚芽米 小麦粉 パン粉 菜種油 春雨 薩摩芋	大根 パセリ 青梗菜 玉ねぎ 人参 えのき 白菜 レモン みかん寒天
26	月	416	17.3	ごはん さけのホイルやき さつまじる あますあえ しらたまきなこ	鮭 鶏卵 豚肉 牛乳 黄な粉	精白米 薩摩芋 マヨネーズ 白玉粉	ほうれん草 椎茸 ごぼう 人参 生姜 ねぎ 切干大根 きゅうり
27	火	422	18.5	スパゲティミートソース きゅうりわかめず のりしおポテト ぎゅうにゅう	豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 菜種油 じゃが芋	玉ねぎ にんにく 人参 トマト缶 マッシュルーム缶 セロリ きゅうり わかめ 青海苔
29	木	447	19.3	ごはん とりにくのたまごとじ マカロニサラダ みそしる	鶏肉 鶏卵 ハム 高野豆腐	精白米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ 絹さや 大根 小松菜 わかめ きゅうり コーン缶 キャベツ
30	金	436	17.5	カスタードパン さといものみそシチュー やさしいジュース	鶏肉 牛乳 鶏卵 スキムミルク	丸パン バター コーンスターチ 里芋 小麦粉	玉ねぎ 大根 人参 ブロccoli アップルキャロットジュース

## 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。

幼稚園では10月16日(金)に世界食糧デーを考え、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。

