

# ランチメニュー

2020年11月

エネルギー 427 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 15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	赤色群	黄色群	緑色群
2	月	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 じゃが芋 小麦粉 バター 菜種油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリ トマト缶 福神漬け
5	木	457	16.7	けろけろおべんとう ちゃめし とりのからあげ さつまいものごまあえ やさいスティック ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	精白米 小麦粉 片栗粉 菜種油 薩摩芋 ごま	生姜 大根 きゅうり 人参
6	金	447	16.7	エビドリア キャベツサラダ みかんジュース	海老 鶏肉 牛乳 チーズ	胚芽米 麦 バター 菜種油 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 ほうれん草 キャベツ きゅうり みかんジュース
9	月	418	17.0	ごはん ぶりのてりやき だいこんのみそしる ポテトサラダ ぶりかけ	鰯 ハム 豆腐 鰹節	精白米 菜種油 じゃが芋 マヨネーズ ごま	生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 わかめ 小松菜 昆布
10	火	405	13.7	しらすずし いもに やさいのごまあえ かき	しらす 鶏卵 牛肉 チーズ	精白米 里芋 こんにゃく ごま	絹さや 生姜 ごぼう 人参 ねぎ 大根 もやし 小松菜 柿
12	木	417	13.5	ごはん さつまいものあまからに ぶたにくのしょうがやき かぶのみそしる みかんかてん	豚肉 油揚げ	精白米 薩摩芋	生姜 ピーマン 玉ねぎ しめじ かぶ わかめ 人参
13	金	406	17.3	ハンバーガー やさいスープ フライドポテト バナナ	豚肉 牛乳 鶏卵 チーズ ウィンナー	丸パン パン粉 マーガリン じゃが芋 菜種油	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ ブロッコリー バナナ
16	月	414	20.3	たきこみごはん とうふのごもくあげ きのこスープ ヨーグルト	鮭 豆腐 豚肉 海老 ベーコン 鶏卵 ヨーグルト	精白米 ごま 片栗粉 菜種油	枝豆 ひじき 人参 玉ねぎ 椎茸 えのき 白菜 小松菜 しめじ
17	火	419	16.3	じゃじゃめん ふかしいも ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	中華蒸し麺 菜種油 ごま油 薩摩芋 片栗粉	生姜 にんにく 筍 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 きゅうり
19	木	424	17.2	ごはん てりやきチキン マカロニサラダ とうにゅうみそしる	鶏肉 豆乳 油揚げ ハム	精白米 マカロニ マヨネーズ 菜種油 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶 キャベツ 小松菜 大根
20	金	462	19.7	あげばん トマトシチュー みかん ぎゅうにゅう	黄な粉 鶏肉 大豆 牛乳	ドッグパン 菜種油 じゃが芋	人参 玉ねぎ にんにく セロリ コーン缶 トマト缶 ブロッコリー マッシュルーム缶 みかん
24	火	410	21.5	ほうとう さかなフライ みかんジュース	油揚げ 豚肉 鰻 鶏卵	うどん 小麦粉 菜種油 パン粉	椎茸 大根 人参 南瓜 ねぎ サラダ菜 みかんジュース
26	木	458	14.2	ハヤシライス だいこんのレモンあえ パイン ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	胚芽米 麦 バター 小麦粉 蜂蜜 菜種油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 大根 レモン パイナップル
27	金	406	11.3	はいがまい ちんげんさいスープ さつまいもとりにくのごまに ひじきサラダ	鶏肉 ベーコン ハム	胚芽米 麦 薩摩芋 こんにゃく ごま油 菜種油 マヨネーズ ごま 春雨 蜂蜜	人参 絹さや ひじき 大根 玉ねぎ きゅうり 白菜 青梗菜 えのき
30	月	406	16.7	ちゅうかおこわ ちゅうかスープ シュウマイ プリン	豚肉 鶏肉 豆腐 干し海老 牛乳	胚芽米 もち米 菜種油 ごま油 シュウマイの皮 春雨 片栗粉	昆布 人参 筍 椎茸 白菜 玉ねぎ なら プリン寒天

