

ランチメニュー

2020年12月

エネルギー 428 kcal
たんぱく質 16.0 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 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

ランチの回数 8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	体の調子を整える
1	火	407	17.1	ごはん とりのりマヨやき ゆでやさい とんじる りんご	鶏肉 豚卵 豆腐 油揚げ	精白米 片栗粉 マヨネーズ 菜種油 里芋 こんにゃく	青海苔 人参 大根 ごぼう ねぎ ブロッコリー りんご
2	水	438	17.5	ドライカレー きりぼしだいこんサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 大豆 ハム 牛乳	胚芽米 麦 菜種油 アーモンド	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 トマト缶 切干大根 きゅうり
3	木	428	17.8	エビマカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ みかんジュース	海老 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ スキムミルク	マカロニ 菜種油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 ほうれん草 コーン缶 大根 昆布
7	月	421	17.8	ごはん さかなフライ うのはなに じゃがいものみそじる みかん	鯖 油揚げ 鶏卵 豆腐 おから	精白米 菜種油 小麦粉 パン粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう 椎茸 人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ みかん
8	火	427	14.0	チャーハン ちゅうかコーンスープ みかんかんてん	豚肉 鶏卵 鶏肉 牛乳	胚芽米 麦 菜種油 春雨 片栗粉	ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン 缶 もやし みかん寒天
10	木	412	13.8	はちみつサンド ミネストローネスープ バナナ	ベーコン 大豆	食パン 蜂蜜 バター マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 にんにく キャベツ ブロッコリー バナナ
11	金	447	16.4	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	胚芽米 麦 菜種油 ごま油 春雨 ごま 片栗粉	人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり プリン寒天
14	月	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 じゃが芋 バター 小麦粉 菜種油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく セロリ トマト缶 福神漬け

2学期のランチは12月14日月曜日で終了です。

予定していたランチ回数48回より全園児が6回分多くなりますので500円×6回=3000円を12月に徴収させていただきます。 高久 泉