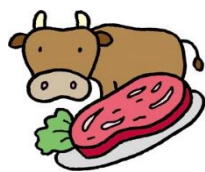


# ランチメニュー

2021年4月

エネルギー 437 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  
海草 カロチン ビタミンC  
ヨード カルシウム

ランチ回数 年長年中11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
13	火	451	14.3	ポークカレー チーズ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 チーズ	胚芽米 麦 小麦粉 ジャガ芋 菜種油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬け みかん寒天
15	木	424	11.8	ホットドッグ フライドポテト バナナ やさいジュース	ウィンナー チーズ	ドッグパン マーガリン ジャガ芋 菜種油	キャベツ 人参 バナナ みかんジュース
16	金	418	19.0	ごはん さけのムニエル コーンマッシュ ゆでやさい だいこんのみそしる プリン	鮭 豆腐 牛乳 生クリーム チーズ	精白米 小麦粉 菜種油 バター ジャガ芋	コーン缶 アスパラ 大根 小松菜 人参 わかめ プリン寒天 レモン
19	月	459	19.0	むぎごはん まーぼどうふ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 春雨 菜種油 ごま油 片栗粉 ごま	生姜 にんにく ねぎ キャベツ 人参 きゅうり
20	火	427	18.0	ぶたどん けんちんじる ヨーグルト	豚肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト	胚芽米 ジャガ芋 こんにやく ごま油	玉ねぎ 人参 スナップエンドウ 大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜
21	水	439	19.7	スパゲッティミートソース わかめサラダ のりしおポテト ぎゅうにゅう オレンジ	豚肉 牛肉 牛乳 チーズ	スパゲッティ 菜種油 ごま油 ジャガ芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 セロリ にんにく トマト缶 きゅうり わかめ もやし 青海苔
23	金	449	15.5	ごはん ポテトコロッケ ボイルキャベツ とんじる	鶏肉 鶏卵 豚肉 豆腐 油揚げ スキムミルク	精白米 小麦粉 パン粉 菜種油 ジャガ芋 こんにやく	キャベツ 大根 人参 ごぼう ねぎ
26	月	428	15.0	ごはん てりやきチキン マカロニサラダ じゃがいものみそしる みかんかてん	鶏肉 油揚げ	精白米 マカロニ 菜種油 ジャガ芋 マヨネーズ	人参 きゅうり コーン缶 キャベツ 小松菜 わかめ みかん寒天
27	火	423	18.2	オムライス やさいのおかかあえ とうにゅうみそしる	鶏肉 鶏卵 鰹節 油揚げ 豆乳 チーズ	胚芽米 菜種油 薩摩芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小松菜 かぶ
30	金	407	17.9	たけのこごはん えびてんぷら どんこじる さつまいものレモンに ゆでやさい	油揚げ 海老 鶏卵 豚肉 豆腐	精白米 小麦粉 菜種油 ジャガ芋 バター 薩摩芋	筍 人参 大根 コーン缶 ねぎ わかめ 小松菜 レモン スナップエンドウ
5月6日	火	441	18.0	ごもくやきそば ジャがいもち ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー いか 桜海老 チーズ 牛乳	中華蒸し麺 菜種油 ジャガ芋 片栗粉	キャベツ 人参 生姜 なら 青海苔

進級おめでとうございます。

13日(火)より年長アネモネ組年中コスモス組のランチが始まります。

ランチマット、はみがきセットの準備をお願いいたします。

また、アネモネ組はメニューにかかわらず箸を使うことがありますので、ランチの日は準備をお願いいたします。

コスモス組は担任がお知らせしてから持ってきてくださるようようお願いいたします。

今年度もよろしくをお願いいたします。



高久 泉

4月のランチ代は10回分、納入いただいています。5月は年少組より1回分多くなりますが、学期末に調整させていただきます。