

ランチメニュー

2021年11月

エネルギー 431 kcal
たんぱく質 15.7 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 17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
2	火	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 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
4	木	427	15.2	きなこサンド ミネストローネ はくさいのすのもの みかんかてん	黄な粉 大豆 ウィンナー スキムミルク	食パン 蜂蜜 マーガリン 菜種油 マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく ブロッコリー 白菜 えのき みかん寒天
5	金	424	17.8	ごはん さわらのてりやき さつまいものレモンに ゆでやさい とんじる	鯖 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 薩摩芋 じゃが芋 こんにゃく	生姜 人参 ねぎ 大根 ごぼう レモン ブロッコリー
8	月	418	11.9	ごはん さつまいもコロケ キャベツサラダ かぶのみそしる	豚肉 鶏卵 ハム 油揚げ スキムミルク	精白米 薩摩芋 菜種油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー 蕪 小松菜 わかめ
9	火	437	13.0	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
10	水	424	17.8	カスタードサンド バナナ さといものみそシチュー	鶏卵 牛乳 鶏肉 スキムミルク	丸パン バター コーンスターチ 里芋 小麦粉	人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー バナナ
12	金	440	17.2	ぶたどん やさいのあますあえ りんご ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	胚芽米	玉ねぎ 人参 絹さや キャベツ きゅうり えのき りんご
15	月	423	15.7	ごはん てりやきチキン ポテトサラダ みるくかてん だいこんのみそしる ゆでやさい	鶏肉 ハム 牛乳 豆腐	精白米 片栗粉 じゃが芋 菜種油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 小松菜 わかめ ブロッコリー
16	火	444	16.6	ごはん さばのカレーやき さつまいものあまからに とうにゅうみそしる おひたし	鯖 豆乳 油揚げ	精白米 小麦粉 菜種油 薩摩芋	小松菜 白菜 人参 ほうれん草
17	水	451	13.8	おにぎり ちくわのいそべあげ にんじんのごまあえ いもにじる	竹輪 鶏卵 牛肉	精白米 小麦粉 菜種油 里芋 こんにゃく ごま	海苔 人参 ごぼう ねぎ 大根
18	木	418	11.6	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 菜種油 じゃが芋	人参 キャベツ バナナ アップルキャロットジュース
19	金	433	15.0	さつまいもごはん おでん ナムル ぎゅうにゅう	竹輪 薩摩揚 ウィンナー 鶏卵 牛乳	精白米 薩摩芋 こんにゃく ごま油 ごま	大根 小松菜 人参 もやし
22	月	433	17.8	ごもくやきそば スイートポテト ぎゅうにゅう	豚肉 いか 豚レバー 牛乳 生クリーム	中華蒸し麺 菜種油 薩摩芋 バター	人参 キャベツ 生姜 なら 青海苔
25	木	415	17.0	ごはん にくじゃが ししゃもフライ ボイルキャベツ やさいのみそしる	豚肉 ししゃも 油揚げ	精白米 じゃが芋 こんにゃく 小麦粉 パン粉 菜種油	人参 玉ねぎ 椎茸 絹さや キャベツ 小松菜 わかめ 白菜
26	金	418	17.9	ハムロールサンド ホワイトシチュー バナナ	ハム 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム	丸パン じゃが芋 マーガリン 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 バナナ
29	月	456	18.5	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ ヨーグルトドリンク	豚肉 豆腐 ハム ヨーグルトドリンク	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
30	火	409	15.1	エビマカロニグラタン だいこんのあますあえ 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 ほうれん草 コーン缶 切干大根 きゅうり みかんジュース