

ランチメニュー

2022年6月

ランチ回数 17回

エネルギー 431 kcal
たんぱく質 15.4 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
海藻 カロチン ビタミンC
ヨード カルシウム

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
3	金	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 調合油 バター	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 セロリ トマト缶 福神漬け
6	月	412	15.5	スパゲティナポリタン きりぼしだいこんづけ バナナ ぎゅうにゅう	ウィンナー チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油	玉ねぎ 人参 にんにく ピーマン マッシュルーム きゅうり 切干大根 昆布 バナナ
7	火	429	18.1	ごはん だいこんのみそしる こうやどうふのたまごとし ポテトサラダ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 豆腐 ハム	精白米 マカロニ 調合油 じゃが芋 マヨネーズ	人参 絹さや 玉ねぎ 大根 小松菜 わかめ きゅうり
9	木	435	17.3	きじやきどん かぼちゃに なつやさいのなんばんづけ ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	胚芽米 麦 調合油 片栗粉	生姜 南瓜 きゅうり なす
10	金	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 調合油 マーガリン じゃが芋	キャベツ 人参 バナナ アップルキャロットジュース
13	月	427	18.5	しおやきそば シュウマイ みかんジュース	いか 豚肉 桜海 老	中華蒸し麺 調合油 麩 シュウマイの皮	白菜 青梗菜 玉ねぎ 人参 生姜 椎茸 みかんジュース
14	火	417	16.5	ドライカレー ぎゅうにゅう だいこんのしょうゆづけ	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳	胚芽米 調合油 アーモンド	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 トマト缶 大根 昆布
16	木	416	12.4	ごはん ちゅうかあえ なすとぶたにくのみそいため ちんげんさいスープ みかんかんてん	豚肉 ベーコン	精白米 調合油 ごま油 ごま 春雨	なす ピーマン 大根 人参 きゅうり チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ えのき みかん寒天
17	金	459	14.1	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう さくらんぼ	鶏肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 じゃが芋 調合油 バター	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 セロリ トマト缶 福神漬け さくらんぼ
20	月	422	16.4	ごはん さばみそやき マカロニサラダ ゆでやさい じゃがいものみそしる	鯖 油揚げ	精白米 ごま油 小麦粉 調合油 マカロニ じゃが芋	生姜 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン缶 ブロッコリー 小松菜 わかめ
21	火	424	16.5	じゃじゃめん さつまいものレモンに ぎゅうにゅう メロン	豚肉 牛乳	中華蒸し麺 調合油 片栗粉 ごま油 薩摩芋	生姜 にんにく 筍 干し椎茸 玉ねぎ 人参 きゅうり レモン メロン
22	水	418	15.6	ごはん ハンバーグ コーンマッシュ やさいスープ ミルクかんてん	豚肉 おから 鶏卵 ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	精白米 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス コーン缶 もやし 小松菜 キャベツ ミニトマト 寒天
23	木	419	12.7	むぎごはん ツナコロッケ ゆでキャベツ みそしる きりぼしだいこんのもの	ツナ 豆腐 鶏卵 スキムミルク 油揚げ 鰯	胚芽米 麦 小麦粉 調合油 じゃが芋 パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 小松菜 わかめ 切干大根 干し椎茸
24	金	425	16.7	チキンバーガー トマトスープ フライドポテト やさいジュース	鶏肉 ウィンナー	丸パン 調合油 片栗粉 マーガリン じゃが芋 マヨネーズ	レタス ブロッコリー 玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく キャベツ
27	月	453	12.6	ハヤシライス キャベツのあますあえ ヨーグルトドリンク	豚肉 ヨーグルト ドリンク	胚芽米 麦 小麦粉 バター 調合油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり えのき
28	火	429	15.7	おにぎり ししゃもフライ とんじる そくせきづけ	豚肉 豆腐 油揚げ ししゃも	精白米 小麦粉 パン粉 調合油 こんにゃく じゃが芋 蜂蜜	海苔 大根 人参 ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ
29	水	467	18.0	えだまめごはん レモンチキン じゃがいもスープ ラタトゥユ	鶏肉 大豆 牛乳 生クリーム ベーコン	精白米 調合油 小麦粉 じゃが芋 バター	枝豆 ブロッコリー ピーマン 玉ねぎ パセリ ひじき なす トマト缶 レモン ズッキーニ 南瓜

◇17~23日に年少ゆり組(希望者)の試食会を行います。(詳細は園のたよりをご覧ください)

◇メニューに書いていなくても気候によって麦茶を出します。その際、歯みがきより先ですので歯みがき用のコップを使用します。いつもきれいに洗っておいてください。