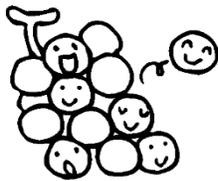


# ランチメニュー

2022年9月

エネルギー 433 kcal  
たんぱく質 16.3 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

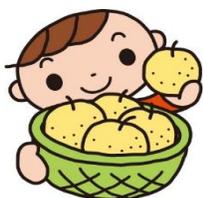
赤色群

黄色群

緑色群

日	曜	エネルギーkcal	たんぱく質g	こ ん だ て	血や肉をつくる	力や体温となる	体の調子をととのえる
5	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 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
6	火	424	11.8	ホットドッグ フライドポテト バナナ みかんジュース	ウィンナー	ドッグパン じゃが芋 調合油 マーガリン	キャベツ 人参 バナナ みかんジュース
8	木	474	17.9	おにぎり とりのからあげ キャベツサラダ ギューにゅう	鶏肉 牛乳	精白米 片栗粉 パン粉 調合油	キャベツ 人参 きゅうり 生姜 ブロッコリー
9	金	444	17.4	ぶたどん ギューにゅう きりぼしだいこんのサラダ なし	豚肉 ハム 牛乳	胚芽米	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり 絹さや 梨
12	月	425	18.2	ごもくやしそば じゃがバター ぎゅうにゅう ぶどう	豚肉 豚レバー 桜海老 いか 牛乳	中華蒸し麺 調合油 じゃが芋 バター	キャベツ 人参 生姜 にら 青のり ぶどう
13	火	416	16.0	ごはん さばのみそやき ポテトサラダ ボイルキャベツ けんちんじる	鯖 ハム 豆腐 油揚げ	精白米 ごま油 調合油 じゃが芋 里芋 マヨネーズ こんにやく	生姜 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ
15	木	422	17.7	エビマカロニグラタン きゅうりのなんばんづけ やさしいジュース	鶏肉 海老 チーズ 牛乳 スキムミルク 生クリーム	マカロニ 調合油 バター 小麦粉 ごま油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 人参 ほうれん草 コーン缶 きゅうり アップルキャロットジュース
16	金	426	13.6	チャーハン にくだんごスープ さつまいものレモンに	豚肉 鶏卵	胚芽米 麦 ごま油 調合油 春雨 片栗粉 薩摩芋	ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ えのき にら キャベツ レモン
20	火	421	16.5	おにぎり ごもくあげ とんじる おひたし	豚肉 豆腐 油揚げ 海老 鶏卵 じゃこ	精白米 こんにやく じゃが芋 片栗粉 調合油	海苔 大根 人参 ごぼう ねぎ ひじき 玉ねぎ 枝豆 キャベツ
21	水	455	19.5	きなこサンド とりにくのトマトに みかんかてん ギューにゅう	黄な粉 鶏肉 大豆 牛乳	食パン 蜂蜜 マーガリン 調合油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく コーン缶 トマト缶 マッシュルーム セロリ ブロッコリー みかん寒天
22	木	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
26	月	435	16.5	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ ミルクかてん	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 調合油 ごま ごま油 春雨 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 寒天
27	火	438	18.6	ツナトマトパスタ わかめサラダ バナナ ギューにゅう	まぐろ缶 牛乳	スパゲティ 調合油 ごま油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 きゅうり もやし わかめ バナナ
29	木	416	17.3	ごはん さけのホイルやき あまずあえ さつまじる しらたま	鮭 鶏卵 豚肉 豆腐 黄な粉	精白米 マヨネーズ 薩摩芋 白玉粉	ほうれん草 椎茸 切干大根 きゅうり 人参 ねぎ ごぼう
30	金	428	19.6	さんしょくどん かぼちゃのあまに やさしいみそしる ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 豆腐 ヨーグルト	胚芽米 調合油	絹さや 南瓜 キャベツ 小松菜 人参 わかめ

2学期のランチが始まりました。季節は秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。水分を充分にとり、疲れたら無理せず休憩するようにしましょう。秋は、食欲の秋といわれ、新米の時期です。他にも、秋刀魚や鮭、きのこ類やいも類、果物など秋の味覚がたくさんが出回ります。初めて口にするものもあるかもしれませんが、なんでも経験してみましよう。



高久 泉

## 生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？ 夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

