

# ランチメニュー

2022年11月

エネルギー 433 kcal  
たんぱく質 16.1 g

ランチ回数 16回



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

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
4	金	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 調合油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリ トマト缶 福神漬
7	月	417	14.7	いなりずし にこみうどん ぶどうかんてん	しらす 油揚げ 豚肉	精白米 ごま うどん	大根 人参 ごぼう ねぎ 椎茸 小松菜 ぶどう寒天
8	火	449	13.1	<b>ガーデンパーティー</b> ちゃめし とりのからあげ フライドポテト やさいスティック やさいジュース	鶏肉	精白米 小麦粉 片栗粉 調合油 じゃが芋	生姜 大根 きゅうり 人参 野菜ジュース
10	木	440	17.2	ぶたどん やさいのあますあえ りんご ギゅうにゅう	豚肉 牛乳	胚芽米	人参 玉ねぎ 絹さや キャベツ きゅうり えのき りんご
11	金	429	16.1	むぎごはん マーボどうふ はるさめサラダ プリン	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	胚芽米 麦 春雨 調合油 ごま油 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	409	17.1	ごはん さばのカレーやき どさんこじる だいこんのあますあえ みかん	鯖 豚肉 豆腐	精白米 小麦粉 調合油 じゃが芋 バター	人参 コーン缶 わかめ ねぎ 大根 小松菜 切干大根 きゅうり みかん
15	火	437	18.8	はちみつサンド コーンシチュー バナナ ギゅうにゅう	鶏肉 牛乳 豆乳 スキムミルク	食パン 蜂蜜 マーガリン 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 コーン缶 バナナ マッシュルーム ブロッコリー
17	木	428	16.9	しおやきそば やきいも ぎゅうにゅう	豚肉 いか 海老 牛乳	中華蒸し麺 調合油 薩摩芋	キャベツ 青梗菜 玉ねぎ 人参 生姜 椎茸
18	金	452	14.1	おにぎり やさいはるまき いもにじる ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 牛肉	精白米 小麦粉 調合油 片栗粉 里芋 こんにゃく	海苔 わかめ 筍 椎茸 人参 ほうれん草 もやし ごぼう ねぎ 大根
21	月	427	18.9	たきこみごはん コーンマッシュ にんじんみそつくね ごまあえ みかんかんてん	鶏肉 油揚げ ツナ 鶏卵 牛乳 チーズ 生クリーム	胚芽米 麦 調合油 パン粉 じゃが芋 ごま	人参 ごぼう 玉ねぎ 生姜 レタス 蓮根 もやし 小松菜 コーン缶 みかん寒天
22	火	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 調合油 じゃが芋	人参 キャベツ バナナ 野菜ジュース
24	木	415	17.7	ごはん ロールキャベツ ポテトサラダ カレーちりめんふりかけ	豚肉 ハム 鰯 高野豆腐 鶏卵	精白米 じゃが芋 マヨネーズ パン粉 調合油	キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり にんにく
25	金	424	16.7	タコライス かぶのみそしる かぼちゃのもの りんご	豚肉 大豆 油揚げ	胚芽米 麦 調合油	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト かぶ わかめ 小松菜 南瓜 りんご
28	月	417	19.5	スパゲティミートソース わかめサラダ じゃがいももち ヨーグルトドリンク	豚肉 チーズ ヨーグルトドリンク	スパゲティ 調合油 ごま油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく トマト缶 きゅうり もやし えのき わかめ
29	火	442	17.7	カスタードクリームサンド さといものみそシチュー みかんジュース	鶏卵 牛乳 鶏肉 スキムミルク	丸パン バター 小麦粉 里芋 コーンスターチ	人参 玉ねぎ 大根 しめじ ブロッコリー みかんジュース
30	水	478	13.4	ビーフカレー チーズ ぎゅうにゅう	牛肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 調合油 小麦粉 バター じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 セロリ にんにく 生姜 福神漬