

# ランチメニュー

2023年4月

エネルギー 436 kcal  
たんぱく質 16.6 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12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
12	火	447	13.9	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳 チーズ	胚芽米 麦 小麦粉 じゃが芋 調合油 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
13	木	425	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 チーズ	ドッグパン マーガリン じゃが芋 調合油	キャベツ 人参 バナナ みかんジュース
14	金	434	16.1	チャーハン ちゅかスープ ヨーグルトドリンク	豚肉 鶏卵 鶏肉 ヨーグルトドリンク	胚芽米 麦 調合油 春雨 片栗粉 ごま油	ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ にら 椎茸
17	月	428	16.9	しおやきそば やきいも ★ ぎゅうにゅう	豚肉 海老 いか 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 干し椎茸
18	火	435	17.5	ごはん ひじきハンバーグ ★ マカロニサラダ だいこんのみそしる プリン	鶏肉 牛乳 大豆 鶏卵 豆腐	精白米 パン粉 調合油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ひじき 大根 きゅうり コーン缶 キャベツ 小松菜 わかめ プリン寒天
20	木	467	17.6	ぶたどん みかんかてん ★ きりぼしだいこんサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 ハム 牛乳	胚芽米	玉ねぎ 人参 絹さや 切干大根 きゅうり みかん寒天
21	金	403	18.8	たけのこごはん さかなフライ★ どさんこじる ゆできゃべつ みかん	油揚げ 鰯 豚肉 豆腐	精白米 小麦粉 パン粉 調合油 じゃが芋 バター	筍 人参 ねぎ 小松菜 大根 わかめ コーン缶 キャベツ みかん
24	月	443	17.4	おにぎり てりやきチキン ★ にんじんとじゃがいものあまから に ナムル ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	精白米 片栗粉 調合油 バター ごま ごま油 じゃが芋	海苔 人参 小松菜 もやし
25	火	433	19.0	スパゲティミートソース わかめサラダ じゃがいももち ぎゅうにゅう	豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 調合油 ごま油 じゃが芋 片栗粉	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
26	水	445	17.4	ドライカレー きゃべつのごまあ え いちご ジョア	豚肉 大豆 ジョア	胚芽米 調合油 アーモンド ごま	玉ねぎ トマト缶 人参 にんにく 生姜 ピーマン キャベツ きゅうり いちご
27	木	430	18.9	ハムチーズサンド ペンネスープ バナナ ぎゅうにゅう	チーズ ハム 牛乳 海老 チーズ	食パン マーガリン マカロニ	キャベツ 玉ねぎ トマト ブロッコリー ズッキーニ マッシュルーム
28	金	444	14.0	ごはん ツナコロッケ ★ ゆでキャベツ とんじる	豚肉 油揚げ 豆腐 鶏卵 ツナ スキムミルク	精白米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 調合油 こんにゃく	人参 玉ねぎ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ

進級おめでとうございます。

12日(水)より年長スイトピー組・年中ゆり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、スイトピー組は★マークの時におはしの準備をお願いします。

ゆり組はおはしを使うのは2学期以降からの予定です。

今年度もよろしくをお願いいたします。



高久 泉