4月

給　食　献　立　表

平成３１年度　　静岡なかはら幼稚園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん ささみのフライ・レタス 豆腐のみそ汁 エネルギー 427kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.1g	ごはん 白身魚のマヨネーズソース レタス じゃが芋と青梗菜んのスープ 403kcal 15.7ｇ 21.0ｇ	ごはん 栄養きんぴら 油揚げともやしのみそ汁 286kcal 12.6ｇ 6.2ｇ	ごはん 親子煮 野菜のみそ汁・果物 380kcal 18.4ｇ 10.2ｇ	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ・わかめスープ 368kcal 11.9ｇ 12.4ｇ	おかかライス 五目みそ汁 果物 231kcal 9.8ｇ 2.0ｇ
にゅうめん	お好み焼き	焼きかぼちゃ	安倍川マカロニ	ラスク	パン
8	9	10	11	12	13
夕焼けご飯 大豆の磯辺煮 大根のみそ汁 エネルギー 321kcal たんぱく質 20.0ｇ 脂質 6.8ｇ	ごはん 肉じゃが わかめのみそ汁 308kcal 11.4ｇ 4.0ｇ	入園式 ※通常保育はお休みです	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ 367kcal 17.5ｇ 11.7ｇ	ハヤシライス 山吹サラダ 556kcal 12.0ｇ 22.4ｇ	五目うどん 果物 207kcal 9.3ｇ 2.6ｇ
チヂミ	スティックパン		じゃが芋餅	マフィン	パン
15	16	17	18	19	20
ごはん クリームシチュー 山吹サラダ エネルギー 472kcal たんぱく質 14.3ｇ 脂質 14.7ｇ	ごはん 豚肉のみそからめ 豆腐のすまし汁 298kcal 13.1ｇ 5.1ｇ	ごはん 鰆のムニエル ごま和え・大根のみそ汁 324kcal 16.8ｇ 9.9ｇ	スパゲティーナポリタン 和風サラダ 295kcal 9.7ｇ 7.9ｇ	ごはん れんこんバーグ ゆでにんじん・レタス 野菜スープ 340kcal 14.5ｇ 12.1ｇ	わかめごはん 具だくさんみそ汁 果物 268kcal 9.6ｇ 3.8ｇ
大豆のカリカリ揚げ	ジャムサンド	ゆでじゃがいも	おにぎり	きな粉カステラ	研修の為おやつはありません
22	23	24	25	26	27
ごはん 煮魚・三色おひたし みそ汁 エネルギー 273kcal たんぱく質 17.1g 脂質 4.1ｇ	カレーライス フレンチサラダ ※幼児　給食開始 456kcal 10.7ｇ 16.2ｇ	ごはん 炒めビーフン 青梗菜ときのこのスープ 262kcal 7.9ｇ 5.5ｇ	おたんじょうかい おたのしみ メニュー	中華ちまき風 野菜の即席漬け 豆腐とわかめのみそ汁 ※こどもの日のつどい 370kcal 16.5ｇ 12.3ｇ	焼きそば 果物 338kcal 11.3ｇ 8.8ｇ
蒸しパン	スティックポテト	ピザ風パン	ホットケーキ	チーズポテト	パン

※エネルギー等の計算は幼児の昼食のみになります。

※食材の都合によりメニューが変わる場合もありますので、ご了承ください。

※金曜日に牛乳がでます。