



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 スパゲティーナポリタン 果物 エネルギー 302kcal たんぱく質 8.0g 脂質 7.8g パン
3	4	5	6	7	8
ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ エネルギー 388kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.4g きな粉カステラ	ごはん 栄養きんぴら 油揚げともやしのみそ汁 果物 300kcal 13.0g 6.2g お好み揚げ	ごはん 生鮭のバター焼き ポテトサラダ オニオンスープ 381kcal 13.9g 10.0g みつだんご	ごはん 生揚げの炒め物 きゃべつとコーンのサラダ・果物 ※赤組 お弁当 428kcal 14.3g 15.9g スティックポテト	ごはん はんぺんフライ・レタス 野菜のみそ汁 457kcal 18.5g 15.6g おせんべい	家族参観
10	11	12	13	14	15
ごはん 白身魚のカレー風味揚げ レタス・洋風かき玉汁 ※1号 代休 エネルギー 389kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14.6g おにぎり	ハヤシライス コールスローサラダ 果物 ※青組 おにぎり弁当 525kcal 11.5g 24.1g ラスク	ごはん 野菜入り卵焼き・レタス 野菜スープ 339kcal 12.3g 11.9g チーズポテト	ごはん 肉じゃが わかめのみそ汁 ※桃・青組 お弁当 308kcal 11.4g 4.0g わらび餅	ごはん・鶏のから揚げ フレンチサラダ・五目みそ汁 果物/桃組 給食参観 ※赤組お弁当/青組おにぎり弁当 395kcal 14.5g 15.2g フレンチトースト	コーンバターライス ミネストローネ 果物 309kcal 6.8g 6.2g パン
17	18	19	20	21	22
ごはん ホワイトシチュー 野菜サラダ エネルギー 423kcal たんぱく質 11.9g 脂質 10.5g チヂミ	ようじ おたんじょうかい おたのしみめにゅー	ごはん 筑前煮 豆腐のみそ汁 352kcal 13.3g 5.2g カップケーキ	ごはん ひき肉のみそ風味焼き・粉ふき芋 ゆでにんじん・かきたま汁 ※桃・赤組 お弁当 384kcal 16.0g 9.4g にゅうめん	ごはん 八宝菜・にら玉汁 果物 ※赤組 給食参観/青組 お弁当 308kcal 11.1g 6.5g ジャムサンド	きつねうどん 果物 247kcal 10.2g 4.2g パン
24	25	26	27	28	29
ごはん 親子煮 野菜のみそ汁 果物 エネルギー 425kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.9g マフィン	ごはん 魚の野菜あんかけ しめじとキャベツのみそ汁 308kcal 13.8g 5.8g じゃが芋餅	カレーライス フレンチサラダ 果物 474kcal 10.9g 17.8g おにぎり	ごはん ちくわの磯辺揚げ・レタス じゃが芋のみそ汁 ※桃・赤組お弁当/青組 おにぎり弁当 322kcal 10.6g 6.4g ジャムクラッカー	ごはん 豚肉のみそ炒め トマトとわかめのサラダ 488kcal 16.9g 15.4g 安倍川マカロニ	わかめごはん 貝だくさんみそ汁 果物 242kcal 7.8g 1.8g 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。
 ※今月の牛乳は7日・14日・21日・28日です。