



# 給食献立表

令和2年 静岡なかはら幼稚園

月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11
ハヤシライス マカロニサラダ 果物 エネルギー 475kcal たんぱく質 10.9g 脂質 19.0g <b>チヂミ</b>	七草がゆ風 じゃが芋の含め煮 果物 始業式 半日保育 325kcal 11.0g 2.9g <b>カステラ</b>	ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ ロースハムのサラダ もやしのスープ・果物 376kcal 14.7g 12.6g <b>安倍川マカロニ</b>	夕焼けご飯 焼き魚・大根切干し煮 わかめのみそ汁・果物 桃・青組 お弁当 381kcal 21.3g 5.2g <b>スティックポテト</b>	ふりかけごはん 肉団子スープ かぼちゃサラダ 果物 544kcal 17.2g 17.4g <b>焼きそば</b>	<b>職員研修</b>
13	14	15	16	17	
<b>成人の日</b>	ごはん 栄養きんぴら かき玉汁・果物 赤組 お弁当 340kcal 11.8g 7.3g <b>ホットケーキ</b>	ごはん すき焼風煮 野菜の即席漬け 果物 359kcal 11.1g 7.4g <b>おしるこ</b>	ごはん 洋風かき揚げ レタス 野菜スープ・果物 427kcal 9.0g 17.0g <b>茶巾絞り</b>	パン ホワイトシチュー ツナサラダ 果物 499kcal 17.3g 16.9g <b>おにぎり</b>	五目ラーメン 漬物 果物 316kcal 11.1g 4.2g <b>パン</b>
20	21	22	23	24	25
ごはん がんもどきの含め煮 けんちん汁 果物 エネルギー 424kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.5g <b>りんごのコンポート</b>	<b>幼児 お誕生会 お楽しみメニュー</b>	ごはん 白菜のクリームシチュー にんじんサラダ・果物 乳児 お誕生会 423kcal 12.2g 14.2g <b>いもけんぴ</b>	ごはん 生さけのバター焼き ゆで野菜・豚汁・果物 340kcal 18.6g 6.1g <b>ジャムサンド</b>	ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ 果物 524kcal 20.8g 19.1g <b>カスタードプリン</b>	そぼろご飯 おひたし じゃが芋のみそ汁 果物 431kcal 19.8g 10.8g <b>パン</b>
27	28	29	30	31	
ごはん 鶏肉のトマトソース煮 コーンサラダ 果物 エネルギー 417kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.1g <b>ラスク</b>	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め わかめスープ 果物 362kcal 9.8g 7.8g <b>にんじん入りチーズ蒸しパン</b>	ごはん 白身魚のおろし煮 五目みそ汁 果物 390kcal 17.7g 4.6g <b>にゅうめん</b>	パン コロッケ・レタス 野菜スープ・果物 桃・青組 お弁当 441kcal 10.6g 20.2g <b>おにぎり</b>	ごはん 焼き魚・大豆の磯辺煮 大根のみそ汁 果物 380kcal 21.6g 8.1g <b>アップルヨーグルトケーキ</b>	

※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10日・17日・24日・31日です。



あけまして  
おめでとうございます  
ことしもよろしく  
おねがいします

## お餅について



お餅を食べる機会の多いこの季節、窒息事故に気をつけましょう！  
 食べさせる場合はよく噛んで食べるように伝え、食べる前に水分でのどを濡らし、滑りをよくしておく等の注意が必要です。  
 また、小さく切ってあげても、喉にはりついてしまうことがあるので、きちんと飲み込むまで傍で見守ってあげましょう。

