

給食献立表

令和3年 静岡なかはら幼稚園

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 鮭のきのこ焼き 粉ふき芋 たまねぎのみそ汁 エネルギー 361 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 6.0 g 大豆と小魚のかりかり	2 しらす干しごはん つみれ汁 油揚げと野菜のごま和え 果物 エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.5 g ラスク	3 ごはん 豚肉とコーンの変わり揚げ レタス 青梗菜ときのこのスープ エネルギー 600 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 28.9 g チーズポテト	4 ごはん 栄養きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁・果物 ※幼児 お弁当 エネルギー 471 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 12.2 g きな粉蒸しパン	5 おかかライス 豚汁 果物 ミニゼリー エネルギー 266 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 3.4 g パン
	7 ごはん 豆腐の中華煮 たたききゅうり・果物 エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.5 g 焼きそば	8 ハヤシライス コールスローサラダ 果物 エネルギー 438 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 13.0 g ジャムサンド	9 ごはん 豚肉とちくわのみそからめ 豆腐とわかめのすまし汁 果物 エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 7.8 g 夕焼けおにぎり	10 ごはん 鶏肉の照り焼き 刻み昆布の炒め煮・三色みそ汁 ※桃・青組 お弁当 エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.4 g ホットケーキ	11 ごはん チャプスイ わかめスープ 果物 エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.0 g スティックパン
14 ごはん クリームシチュー トマトサラダ・果物 エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 9.9 g 安倍川マカロニ	15 ごはん はんぺんフライ 山吹スパゲティーサラダ・みそ汁 ※赤組 お弁当 エネルギー 568 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 24.6 g ポップコーン(幼児)・おせんべい(乳児)	16 高野豆腐のそぼろごはん 野菜のごま和え わかめのみそ汁 ※桃・青組 おにぎり弁当 エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 11.2 g じゃが芋餅	17 ごはん 鶏肉のカレー風味揚げ スティックきゅうり・トマト 彩り野菜スープ エネルギー 468 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 14.1 g おにぎり(わかめ)	18 ごはん 親子煮 しめじとキャベツのみそ汁 果物 エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.0 g 千枝ミ	19 チキンライス ポテトスープ 果物 ミニゼリー エネルギー 323 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 7.0 g パン
21 ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め ビーフン入りスープ エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.2 g にんじん入りチーズ蒸しパン	22 ごはん 炒めビーフン たたききゅうり 果物 エネルギー 404 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 10.2 g ピザ風トースト	23 お誕生会 お楽しみメニュー にゅうめん	24 ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ 和風サラダ・油揚げともやしのみそ汁 ※桃・青組 おにぎり弁当 エネルギー 346 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 7.8 g きな粉だんご	25 カレーライス ツナサラダ 果物 エネルギー 652 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 25.7 g カステラ	26 煮込みうどん 果物 ミニゼリー エネルギー 202 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 3.5 g おにぎり
28 ごはん 焼き魚・大根切り干しの甘煮 油揚げと青菜のみそ汁 果物 エネルギー 307 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 7.2 g 焼カレーパン	29 わかめごはん・豆腐の揚げボール スティックきゅうり・トマト じゃが芋のみそ汁 ※赤組 お弁当 エネルギー 707 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 33.4 g 焼きドーナツ	30 ごはん ひき肉の風味焼 レタス・トマト 野菜スープ エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.5 g しらすチーズトースト			<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月の牛乳 11日・18日・25日</p> </div>

※エネルギー等の計算は幼児の1人当たりとなります。

※食材等の都合によりメニューが変更する場合がありますので、ご了承ください。