



# 給 食 献 立 表

令和3年 静岡なかほら幼稚園



今月の牛乳  
2日・9日・16日・30日

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ごはん 鮭のバター焼き・レタス・トマト 野菜のみそ汁・果物 ※桃組 お弁当 エネルギー 291 Kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 5.9 g ジャムサンド	ごはん 五目炒り卵 レタス とうがんのカレー味スープ エネルギー 512 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.8 g わらび餅	照り焼き丼 野菜スープ 果物 エネルギー 242 Kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 1.9 g パン
5 ごはん 鶏つくね煮・レタス・トマト かぼちゃのみそ汁 ※赤・青組 お弁当 エネルギー 463 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.4 g しらすチーズトースト	6 ごはん 白身魚のカレー風味揚げ スティックきゅうり・トマト 三色みそ汁 エネルギー 410 Kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 14.3 g みたらし団子	7 七夕そうめん 天ぷら・レタス 七夕ゼリー エネルギー 530 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 21.3 g ツナおにぎり	8 ごはん 焼き肉・三色おひたし 果物 ※桃組 お弁当 エネルギー 480 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g スティックポテト	9 ごはん ポテトのトマトソース焼き 野菜スープ エネルギー 551 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.3 g コーン入マフィン	10 大掃除
12 ごはん 麻婆豆腐(オイスターソース) はるさめサラダ・果物 ※赤組 お弁当 エネルギー 431 Kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 14.1 g ラスク	13 お誕生会 お楽しみメニュー	14 ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め ビーファン入りスープ ※桃・青組 お弁当 エネルギー 342 Kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 6.7 g ゆでとうもろこし(幼児)・おせんべい(乳児)	15 ごはん 魚の野菜ソースがけ 洋風かき玉汁・果物 エネルギー 510 Kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 19.9 g カステラ	16 ごはん 生揚げの卵とじ しめじとキャベツのみそ汁 果物 エネルギー 403 Kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.2 g スティックパン	17 パン 果物 ゼリー エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂 質 g おせんべい
19 スパゲティミートソース ポテトサラダ 果物 ※赤・青組 お弁当 エネルギー 533 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.5 g おにぎり(さけ)	20 ごはん かぼちゃとなすのひき肉あんかけ 豆腐とキャベツのすまし汁 エネルギー 440 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 11.9 g 安倍川マカロニ	21 ごはん 肉じゃが みそ汁・果物 エネルギー 407 Kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 6.8 g ホットケーキ	22 海の日	23 スポーツの日	24 焼きそば 果物 ミニゼリー エネルギー 370 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 8.7 g パン
26 夏野菜カレー ツナサラダ 果物 エネルギー 845 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 35.1 g 手作りクッキー	27 ごはん 魚のラビゴットソース レタス オニオンスープ エネルギー 454 Kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 14.3 g おかかおにぎり	28 うめごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 油揚げと野菜のごま和え エネルギー 428 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.2 g 焼きカレーパン	29 ごはん ポークホワイトシチュー フレンチサラダ エネルギー 458 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.5 g ゆで枝豆	30 ごはん 豆腐入りミートローフ レタス・ゆでにんじん わかめのみそ汁 エネルギー 437 Kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.6 g 千奇ミ	31 ツナカレーピラフ 彩り野菜スープ 果物 エネルギー 288 Kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 6.2 g パン

※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。