



給食献立表

令和3年 静岡なかほら幼稚園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん 五目炒り豆腐 油揚げと青菜のみそ汁 エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.0 g	ごはん かぼちゃのそぼろあん そうめん汁 エネルギー 471 kcal たんぱく質 11 g 脂質 7.9 g	ごはん あじのムニエル トマト・レタス 野菜スープ・果物 エネルギー 355 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 5.8 g	ごはん 和風ハンバーグ レタス かぼちゃのみそ汁 エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.2 g	ごはん 豚肉の甘酢あんかけ ビーフン入りスープ エネルギー 621 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 26.8 g	冷やしラーメン 果物 エネルギー 223 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 5.3 g
冷やしうどん	わらび餅	おにぎり(わかめ)	ポッコーン(幼児)・おせんべい(乳児)	ミニアメリカンドッグ	パン
9	10	11	12	13	14
振替休日	ごはん じゃがいもの含め煮 わかめのみそ汁 エネルギー 364 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 6.3 g	ごはん 野菜とウインナーの炒め物 青梗菜ときのこのスープ 果物 エネルギー 423 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 16.2 g	ごはん 焼き魚 ひじきのとツナの煮物 豆腐のみそ汁・果物 エネルギー 307 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 5.2 g	お弁当	お弁当
	塩ゆで枝豆	じゃがいも餅	ジャムクラッカー		
16	17	18	19	20	21
お弁当	ふいかげごはん 肉団子と冬瓜のスープ ツナサラダ エネルギー 441 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.1 g	パン なすとトマトのイタリア風 オニオンスープ 果物 エネルギー 258 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 7.3 g	ごはん 煮魚 春雨の酢の物 豆腐とえのきのみそ汁 エネルギー 308 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 5.9 g	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 果物 エネルギー 496 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.5 g	しろす干しごはん けんちん汁 果物 エネルギー 249 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 3.4 g
	焼きかぼちゃ	夕焼けおにぎり	きな粉トースト	ホットケーキ	パン
23	24	25	26	27	28
ごはん ポークシチュー 野菜サラダ エネルギー 460 kcal たんぱく質 14 g 脂質 10.6 g	ごはん 魚の揚げ煮 トマト・レタス しめじとキャベツのみそ汁 エネルギー 361 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 15.3 g	ごはん 麻婆豆腐 ハムときゅうりの甘酢和え エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.6 g	ごはん ささみのフライ スティックきゅうり・トマト もやしスープ エネルギー 514 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 17.5 g	ごはん 挽肉のみそ風味焼き・レタス ポテトスープ 果物 エネルギー 540 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 21.1 g	てんつく祭り
みたらし団子(幼児)・みたらし豆腐(乳児)	ゆでとうもろこし(幼児)・おせんべい(乳児)	ラスク	コーン入りマフィン	スティックパン	
30	31	<p>---なすとトマトのイタリア風---</p> <p>【材料】 なたね油…10g たまねぎ…180g 鶏こま肉…120g なす ……200g トマト…150g とろけるチーズ…60g コンソメ…少々 ケチャップ…25g</p> <p>【作り方】 ①油でたまねぎ・ベーコン・鶏肉・なす・トマトを炒め、コンソメ・トマトケチャップで味付けする。 ②鉄板にひき詰めチーズをのせてオープンで焼く。</p>			
ドライカレー 和風サラダ 果物 エネルギー 398 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.1 g	ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ・レタス とうがん汁 果物 エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.3 g	  <p>8/18のメニューです。 旬のなすとトマトを使った一品です。是非おうちでも作ってみてください。</p>			
ジャムサンド	安倍川マカロニ				

※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。

※6日・20日・27日は牛乳が出ます。