

給食献立表



令和4年 静岡なかほら幼稚園

月	火	水	木	金	土
<p>HAPPY NEW YEAR</p>		<p>5</p> <p>カレーライス マカロニサラダ 果物</p> <p>エネルギー 557 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.8 g</p> <p>ジャムサンド</p>	<p>6</p> <p>わかめごはん 鮭のバター焼き フロッコリー 根菜スープ</p> <p>エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.0 g</p> <p>りんごケーキ</p>	<p>7</p> <p>七草がゆ風 肉じゃが 果物</p> <p>エネルギー 507 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.7 g</p> <p>焼きドーナツ</p>	<p>8</p> <p>鶏の照り焼き丼 豆腐と麩のみそ汁 果物</p> <p>エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 7.3 g</p> <p>パン</p>
10	11	12	13	14	15
<p>成人の日</p> <p>ごはん すき焼き風煮 大根のみそ汁 果物</p> <p>エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.7 g</p> <p>スティックポテト</p>	<p>ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ こかぶの酢の物 いも煮汁</p> <p>エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 6.3 g</p> <p>あんだんご</p>	<p>ごはん 生揚げの炒め物 青梗菜ときのこのスープ</p> <p>エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.4 g</p> <p>みそ入り蒸しパン</p>	<p>ごはん 親子煮 豆腐とわかめのみそ汁・果物</p> <p>※幼児 お弁当</p> <p>エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.4 g</p> <p>ぶっかけうどん</p>	<p>スパゲティナポリタン 果物 ミニゼリー</p> <p>エネルギー 457 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.0 g</p> <p>パン</p>	
17	18	19	20	21	22
<p>ごはん ポークビーンズ ツナサラダ 果物</p> <p>エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.5 g</p> <p>ラスク</p>	<p>お誕生会 お楽しみメニュー</p> <p>おにぎり(さけ)</p>	<p>ごはん 焼き魚 刻み昆布の炒め煮 みそ汁</p> <p>エネルギー 406 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 6.2 g</p> <p>ぶかしも</p>	<p>ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め わかめスープ 果物</p> <p>エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.1 g</p> <p>ケチャップマカロニ</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐 シルバーサラダ</p> <p>※幼児 お弁当</p> <p>エネルギー 543 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 19.4 g</p> <p>じゃがいも餅</p>	<p>ほうとう 果物 ミニゼリー</p> <p>エネルギー 261 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 3.2 g</p> <p>じゃがいも餅</p>
24	25	26	27	28	29
<p>ごはん 田舎煮 油揚げと野菜のごま和え ミニゼリー</p> <p>エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.8 g</p> <p>カステラ</p>	<p>ごはん ちくわの二色揚げ レタス けんちん汁</p> <p>エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.7 g</p> <p>安倍川マカロニ</p>	<p>ごはん 栄養きんぴら ハムと大根の甘酢和え</p> <p>エネルギー 402 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 8.3 g</p> <p>さといもの田楽</p>	<p>ごはん ハンバーグ フロッコリー 白菜スープ</p> <p>エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 25.0 g</p> <p>フレンチトースト</p>	<p>ごはん 白身魚のごまみそ焼き・三色おひたし 豆腐とキャベツのみそ汁</p> <p>※幼児 お弁当</p> <p>エネルギー 418 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 6.1 g</p> <p>大学芋</p>	<p>五目ラーメン 果物 ミニゼリー</p> <p>エネルギー 335 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 4.9 g</p> <p>パン</p>
31	<p>今月の牛乳 7日(金)・13日(木)・20日(木)・27日(木)</p>				
<p>ごはん 若鶏の甘辛和え 山吹スパゲティサラダ わかめスープ</p> <p>エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 23.3 g</p> <p>しらすチーズトースト</p>					

※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。