


# 給食献立表

令和4年 静岡なかはら幼稚園

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	<b>ごはん</b> 肉団子と野菜のあんかけ マカロニサラダ  エネルギー 548 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 22.3 g <b>じゃがいも餅</b>	<b>ごはん</b> 里芋と豚肉のみそ煮 青菜と豆腐のすまし汁 <b>※あお組 お弁当</b> エネルギー 486 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 11.6 g <b>アップルヨーグルトケーキ</b>	<b>恵方巻風</b> いわしのつみれ汁 果物  エネルギー 371 Kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 3.5 g <b>大豆と小魚のカリカリ</b>	<b>ごはん</b> 焼き魚・小松菜の磯和え 豆腐とわかめのみそ汁 <b>※あか組 お弁当</b> エネルギー 336 Kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 3.9 g <b>ジャムサンド</b>	<b>コーンバターライス</b> ポトフ 果物・ミニゼリー  エネルギー 493 Kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.8 g <b>パン</b>
	<b>7</b> ごはん クリームシチュー 白菜とリンゴのサラダ  エネルギー 412 Kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 9.7 g <b>幼・ポップコーン/乳・おせんべい</b>	<b>8</b> <b>お誕生会</b> <b>お楽しみメニュー</b>	<b>9</b> ごはん おでん ちりめんともやしのサラダ  エネルギー 383 Kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 7.7 g <b>ラスク</b>	<b>10</b> ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ・フロッコリー ビーフン入りスープ <b>※あお組 お弁当</b> エネルギー 495 Kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 20.2 g <b>ふうせんポテト</b>	<b>11</b> <b>建国記念日</b>
<b>14</b> ごはん 豆腐の中華煮 のりスープ 果物  エネルギー 496 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.5 g <b>ピザ風トースト</b>	<b>15</b> ごはん ちくわの磯辺揚げ レタス 野菜のみそ汁  エネルギー 429 Kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 10.1 g <b>ぶかし芋</b>	<b>16</b> しめじごはん ツナ入り卵焼き 粉ふき芋 白菜スープ  エネルギー 408 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 14.4 g <b>肉まん</b>	<b>17</b> ゆめのひろば  <b>にゅうめん</b>	<b>18</b> ゆめのひろば  <b>お好み焼き</b>	<b>19</b> 和風スパゲティ 果物 ミニゼリー  エネルギー 370 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 6.2 g <b>パン</b>
<b>21</b> カレーライス フレンチサラダ 果物  エネルギー 501 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.4 g <b>焼きそば</b>	<b>22</b> ごはん 魚のフライソース・レタス じゃが芋と青菜のスープ 果物  エネルギー 672 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.1 g <b>コーン入りマフィン</b>	<b>23</b> <b>天皇誕生日</b>	<b>24</b> ごはん 千キンローフ・フロッコリー もやしスープ <b>※あお組 お別れ遠足</b> エネルギー 566 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.0 g <b>いそべ風だんご</b>	<b>25</b> ごはん さばのみそ煮 三色おひたし 豆腐とキャベツのすまし汁  エネルギー 465 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 9.6 g <b>夕焼おにぎり</b>	<b>26</b> 焼うどん 果物 ミニゼリー  エネルギー 362 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 7.4 g <b>パン</b>
<b>28</b> ごはん 八宝菜 中華風サラダ  エネルギー 420 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.7 g <b>きな粉トースト</b>					<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <b>今月の牛乳 25日(金)</b> </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。