



給食献立表

令和4年 静岡なかはら幼稚園

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん じゃが芋のそぼろ和え わかめのみそ汁 果物 エネルギー 449 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 8.1 g ホットケーキ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	茶めし 豚肉と野菜の卵炒め 青梗菜ときのこのスープ・果物 ※赤組 お弁当 エネルギー 468 Kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.0 g ジャムサンド	きつねうどん 果物 ミニゼリー エネルギー 340 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 5.8 g パン
9	10	11	12	13	14
ごはん 白身魚のカレー風味揚げ コールスローサラダ もやしのみそ汁 エネルギー 428 Kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 16.4 g きな粉トースト	ごはん ポークビーンズ にんじんサラダ・果物 ※桃・青組 おにぎり弁当 エネルギー 581 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.9 g お好み焼き	えんどう豆ごはん 松風焼き・レタス はんぺんのすまし汁 エネルギー 423 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.0 g チーズポテト	ごはん 焼き肉 わかめスープ・果物 ※赤組 お弁当 エネルギー 502 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.1 g カップケーキ	ごはん ツナ入り卵焼き レタス・トマト 野菜のみそ汁 エネルギー 519 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 21.7 g ポッツコーン	そぼろごはん じゃが芋と青菜のスープ 果物 エネルギー 484 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.0 g パン
16	17	18	19	20	21
ごはん 焼き魚・五目豆 三色みそ汁 果物 エネルギー 474 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.9 g フレンチトースト	ごはん 八宝菜 ハム入りサラダ・果物 ※桃・青組 お弁当 エネルギー 424 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 13.0 g スティックポテト	ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ レタス・トマト ほうれん草のスープ エネルギー 490 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 18.0 g 焼きドーナツ	ごはん ホホワイトシチュー アスパラみそ味サラダ・果物 ※赤組 お弁当 エネルギー 503 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 10.4 g おにぎり(わかめ)	ごはん コロッケ レタス・トマト 野菜のスープ エネルギー 483 Kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 17.4 g 引き渡し訓練	焼きそば 果物 ミニゼリー エネルギー 463 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 8.5 g パン
23	24	25	26	27	28
二色丼 納豆サラダ のりスープ エネルギー 625 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 23.6 g オニオンフレッド	ごはん ハンバーグステーキ レタス・ゆでにんじん コンソメスープ エネルギー 533 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.6 g 蒸しパン	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め 野菜のごま酢和え エネルギー 488 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.6 g 焼きカレーパン	ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうり・果物 ※赤組 おにぎり弁当 エネルギー 454 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.5 g 千千ミ	カレーライス フレンチサラダ 果物 ※桃・青組 おにぎり弁当 エネルギー 454 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.5 g カステラ	スパゲティナポリタン 果物 ミニゼリー エネルギー 402 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 9.6 g パン
30	31	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 今月の牛乳 6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金) </div>			
ごはん 鶏のから揚げ レタス・トマト 彩り野菜スープ エネルギー 451 Kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.7 g 大豆と小魚のかりかり	ごはん 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 果物 エネルギー 589 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 23.5 g ミニアメリカンドッグ				

※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。

