

給食献立表



令和4年 静岡なかほら幼稚園

月	火	水	木	金	土
				1	2
<p>入園・進級おめでとうございます。 新しい生活がスタートする4月になりました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登園しましょう。調理室では、安全でおいしい給食となるよう一同協力して頑張りますので、よろしくお祈りします！</p>				高野豆腐のそぼろごはん 小松菜の磯和え 豆腐と麩のみそ汁 エネルギー 421 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.3 g	焼きそば 果物 ミニゼリー エネルギー 447 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 8.2 g
4	5	6	7	8	9
ごはん 生揚げの五目煮 わかめスープ 果物 エネルギー 531 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.5 g お好み焼き	ごはん ポテトのトマトソース焼き フレンチサラダ エネルギー 473 Kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 10.1 g タ焼けおにぎり	ごはん 親子煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物 エネルギー 523 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 10.0 g ぶっかけうどん	ごはん さわらのムニエル レタス・ポテトサラダ オニオンスープ エネルギー 443 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 14.4 g ジャムサンド	ごはん ホワイトシチュー ハム入りサラダ 果物 エネルギー 413 Kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 8.5 g おせんべい	おかかライス 五目みそ汁 果物 エネルギー 353 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 3.3 g パン
11	12	13	14	15	16
入園式	ごはん 炒めビーフン きのごスープ エネルギー 379 Kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 5.5 g 蒸しパン	ごはん 煮魚 豚汁 果物 エネルギー 363 Kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 5.8 g しらすチーズトースト	たけのごごはん 肉じゃが 油揚げともやしのみそ汁 果物 エネルギー 529 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 10.4 g 焼きそば	ごはん ささみのフライ レタス・ゆでにんじん 豆腐とえのきのみそ汁 エネルギー 492 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.3 g 安倍川マカロニ	五目うどん 果物 ミニゼリー エネルギー 326 Kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 4.9 g パン
18	19	20	21	22	23
ごはん 焼き魚・ひじきとツナの煮物 三色みそ汁 果物 エネルギー 460 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 11.7 g ピザ風トースト	スパゲティミートソース 野菜サラダ 果物 エネルギー 479 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.3 g おにぎり(わかめ)	ごはん 豚肉とちくわのみそからめ 豆腐とキャベツのすまし汁 エネルギー 378 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 5.8 g いそべ餅風	カレーライス コールスローサラダ エネルギー 560 Kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 19.3 g 焼きドーナツ	ごはん ハンバーグ レタス・粉ふき芋 豆乳ポタージュ エネルギー 480 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.2 g ポップコーン	スパゲティナポリタン 果物 ミニゼリー エネルギー 444 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.6 g パン
25	26	27	28	29	30
ごはん 麻婆豆腐 中華風和え物 エネルギー 446 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.4 g スティックポテト	ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ トマト・レタス じゃが芋と青菜のスープ エネルギー 490 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.1 g カステラ	お誕生会 お楽しみメニュー ラスク	ごいのほりライス 野菜スープ 果物 エネルギー 527 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 18.1 g オニオンフレッド	昭和の日	ツナライス みそ汁 果物 エネルギー 354 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 5.2 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。