



給食献立表

令和4年 静岡なかはら幼稚園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 今月の牛乳 17(金)・24(金) </div>		ごはん 焼き魚 大根切干甘煮 豚汁 エネルギー 593 Kcal たんぱく質 214 g 脂 質 21.9 g	ごはん 豚肉のみそ炒め煮 トマトとわかめのサラダ 果物 エネルギー 345 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 8.3 g	ごはん 魚のフライ・レタス・ゆでにんじん きのごスープ ※幼児 親子遠足 エネルギー 507 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.9 g	焼うどん 果物 ミニゼリー エネルギー 352 Kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 7.1 g
		パウンドケーキ	しらすチーズトースト	安倍川マカロニ	パン
6	7	8	9	10	11
ハヤシライス 野菜サラダ ミニゼリー エネルギー 502 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 13.2 g	ごはん 親子煮 油揚げと青菜のみそ汁 果物 エネルギー 512 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.1 g	ごはん 生揚げの炒め物 はるさめサラダ エネルギー 492 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.9 g	ごはん 鮭のバター焼き・レタス・マカロニチーズサラダ オニオンスープ ※あか組 お弁当 エネルギー 506 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.1 g	ごはん 豚肉とコーンの変わり揚げ レタス・ゆでにんじん・もやしスープ ※もも・あお組 お弁当 エネルギー 533 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.8 g	家族参観会
蒸しパン	焼きそば	チーズポテト	千千ミ	スティックパン	
13	14	15	16	17	18
ごはん じゃが芋の含め煮 豆腐とえのきのみそ汁・果物 ※1号 代休 エネルギー 498 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 7.6 g	ごはん 魚のラビゴットソース レタス 洋風かきたま汁 エネルギー 516 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.1 g	ごはん 刻み昆布の炒め煮 三色みそ汁・果物 ※もも・あお組 おにぎり エネルギー 414 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.0 g	ごはん 挽肉のみそ風味焼き 粉ふき芋・ゆでにんじん わかめスープ エネルギー 488 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.8 g	照り焼き丼 和風サラダ みそ汁 エネルギー 577 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.4 g	焼きそば 果物 ミニゼリー エネルギー 508 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 8.3 g
ぶっかけうどん	おにぎり(かつお)	ピザトースト	みつだんご	焼きドーナツ	パン
20	21	22	23	24	25
わかめごはん 野菜入り卵焼き トマト 野菜スープ エネルギー 403 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.2 g	ごはん 鶏のから揚げ・レタス・トマト 彩り野菜スープ ※幼児 お誕生会 エネルギー 530 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.7 g	ごはん 栄養きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 果物 エネルギー 457 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 14.3 g	肉みそパゲティー トマトサラダ(イタリアン) 果物 ※あか組 おべんとう エネルギー 497 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.3 g	カレーライス ツナサラダ 果物 ※カレークッキング エネルギー 578 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.5 g	さけごはん 五目みそ汁 果物 エネルギー 399 Kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 6.0 g
スコーン風	お好み焼き	ラスク	ホットケーキ	ツナおにぎり	パン
27	28	29	30		
ごはん ちくわの磯辺揚げ レタス・トマト じゃが芋のみそ汁 エネルギー 403 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 11.2 g	ごはん 炒り鶏 しめじとキャベツのみそ汁・果物 ※もも・あお組 おにぎり エネルギー 395 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 6.3 g	ゆうやけごはん 白菜と肉団子のスープ ひじきサラダ エネルギー 424 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 8.0 g	パン ポテトクリームシチュー フレンチサラダ 果物 エネルギー 489 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.7 g		
ゆでとうもろこし	じゃがいも餅	大豆と小魚のカリカリ	揚げマカロニ		

※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。