




# 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	5	6
<b>ごはん</b> 魚のラビゴットソース オニオンスープ 果物 エネルギー 511 Kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 19.7 g <b>焼きかぼちゃ</b>	<b>ごはん</b> 炒めビーフン スティックきゅうり 青菜とコーンのかきたま汁 エネルギー 419 Kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 12.5 g <b>じゃがいも餅</b>	<b>ごはん</b> 豚肉とコーンの変わり揚げ レタス しめじとキャベツのみそ汁 エネルギー 439 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 17.5 g <b>スコーン風</b>	<b>ごはん</b> 五目炒り豆腐 野菜のみそ汁 ミニゼリー エネルギー 368 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.0 g <b>塩ゆで枝豆</b>	<b>ごはん</b> ポテトのパン粉焼き 野菜スープ エネルギー 380 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 7.2 g <b>ジャムサンド</b>	<b>焼きそば</b> ミニゼリー 果物 エネルギー 503 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.3 g <b>パン</b>
8	9	10	11	12	13
<b>ごはん</b> 麻婆豆腐 はるさめサラダ エネルギー 535 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.5 g <b>ラスク</b>	<b>ごはん</b> ポークチャップ 彩り野菜スープ エネルギー 384 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 6.8 g <b>冷やしうどん</b>	<b>ごはん</b> 焼き魚 切干大根の甘煮 わかめのみそ汁 エネルギー 393 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 8.2 g <b>お好み焼き</b>	<b>山の日</b>	<b>お弁当持参</b>	<b>お弁当持参</b>
15	16	17	18	19	20
<b>お弁当持参</b>	<b>お弁当持参</b>	<b>ごはん</b> じゃがいものどほろ和え 豆腐のみそ汁 果物 エネルギー 595 Kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 24.6 g <b>ミニアメリカンドック</b>	<b>ごはん</b> チャプスイ わかめと卵のスープ 果物 エネルギー 428 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 8.5 g <b>安倍川マカロニ</b>	<b>ごはん</b> はんぺんフライ みそ味サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 エネルギー 546 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 22.7 g <b>食パンのピザ風</b>	<b>ツナカレーピラフ</b> 野菜スープ 果物 エネルギー 421 Kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 9.5 g <b>パン</b>
22	23	24	25	26	27
<b>ハヤシライス</b> トマトサラダ エネルギー 549 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.3 g <b>おにぎり (おかか)</b>	<b>わかめごはん</b> ツナ入り卵焼き・レタス みそ汁 果物 エネルギー 411 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 13.0 g <b>ホットケーキ</b>	<b>ごはん</b> 豚肉のみそ炒め煮 もやしスープ ミニゼリー エネルギー 337 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 7.7 g <b>チーズポテト</b>	<b>ごはん</b> なすとトマトのイタリア風 洋風かきたま汁 エネルギー 444 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.0 g <b>冷やしそうめん</b>	<b>ごはん</b> 鶏のから揚げ・レタス・トマト ビーフン入りスープ 果物 エネルギー 542 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 22.4 g <b>スティックパン</b>	<b>てんつく祭り</b> 
29	30	31	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <b>今月の牛乳</b>            1日 (月) ・ 8日 (月) ・ 22日 (月) ・ 29日 (月)         </div> 		
<b>スパゲティミートソース</b> ちりめんともやしのサラダ エネルギー 524 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.3 g <b>きな粉トースト</b>	<b>ごはん</b> 白身魚のムニエル (タルタルソース) レタス ミネストローネ エネルギー 448 Kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 16.7 g <b>磯辺だんご風</b>	<b>ゆうやけごはん</b> 肉団子と冬瓜のスープ ツナサラダ エネルギー 444 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 15.7 g <b>蒸しパン</b>			

\*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。