




# 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																																																						
<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>今月の牛乳</b> 4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)</p> </div>																																																											
				<p>ごはん 豚肉のケチャップ炒め 彩り野菜スープ・果物 ※幼児 お弁当</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>462</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.1</td><td>g</td></tr> </table> <p>きな粉だんご</p>	エネルギー	462	Kcal	たんぱく質	16.8	g	脂質	9.1	g	<p>ドライカレー ヨーグルト 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>528</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.8</td><td>g</td></tr> </table> <p>パン</p>	エネルギー	528	Kcal	たんぱく質	19.6	g	脂質	12.8	g																																				
エネルギー	462	Kcal																																																									
たんぱく質	16.8	g																																																									
脂質	9.1	g																																																									
エネルギー	528	Kcal																																																									
たんぱく質	19.6	g																																																									
脂質	12.8	g																																																									
4	5	6	7	8	9																																																						
<p>ごはん 生揚げの卵とじ ツナサラダ 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>652</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>32.3</td><td>g</td></tr> </table> <p>スティックポテト</p>	エネルギー	652	Kcal	たんぱく質	20.0	g	脂質	32.3	g	<p>ごはん 白身魚のごまみそ焼き シルバーサラダ 青菜と豆腐のすまし汁 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>462</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.1</td><td>g</td></tr> </table> <p>おにぎり(おかか)</p>	エネルギー	462	Kcal	たんぱく質	16.6	g	脂質	8.1	g	<p>ごはん 鶏の照り焼き・じゃがいものきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>413</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.5</td><td>g</td></tr> </table> <p>幼児・ポップコーン/乳児 おせんべい</p>	エネルギー	413	Kcal	たんぱく質	15.5	g	脂質	13.5	g	<p>七タライス 七タソーめん汁 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>490</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.4</td><td>g</td></tr> </table> <p>焼きドーナツ</p>	エネルギー	490	Kcal	たんぱく質	14.0	g	脂質	10.4	g	<p>ごはん 麻婆豆腐 中華風あえ物 ※幼児 お弁当</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>433</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.2</td><td>g</td></tr> </table> <p>ジャムサンド</p>	エネルギー	433	Kcal	たんぱく質	12.2	g	脂質	11.2	g	<p>大掃除</p>									
エネルギー	652	Kcal																																																									
たんぱく質	20.0	g																																																									
脂質	32.3	g																																																									
エネルギー	462	Kcal																																																									
たんぱく質	16.6	g																																																									
脂質	8.1	g																																																									
エネルギー	413	Kcal																																																									
たんぱく質	15.5	g																																																									
脂質	13.5	g																																																									
エネルギー	490	Kcal																																																									
たんぱく質	14.0	g																																																									
脂質	10.4	g																																																									
エネルギー	433	Kcal																																																									
たんぱく質	12.2	g																																																									
脂質	11.2	g																																																									
11	12	13	14	15	16																																																						
<p>ごはん 洋風かき揚げ・トマト・レタス もやしスープ 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>622</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.3</td><td>g</td></tr> </table> <p>にゅうめん</p>	エネルギー	622	Kcal	たんぱく質	14.5	g	脂質	17.3	g	<p><b>お誕生会</b> お楽しみメニュー</p>	<p>ごはん 焼き魚・大豆の磯辺煮 三色みそ汁 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>437</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.9</td><td>g</td></tr> </table> <p>きな粉トースト</p>	エネルギー	437	Kcal	たんぱく質	20.3	g	脂質	9.9	g	<p>ごはん 鶏肉のトマトソース焼き フレンチサラダ・果物 ※もも組 おにぎり/あか・あお組 お弁当</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>469</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.6</td><td>g</td></tr> </table> <p>千子ミ</p>	エネルギー	469	Kcal	たんぱく質	14.6	g	脂質	11.6	g	<p>ごはん かぼちゃとなすのひき肉あんかけ 豆腐とキャベツのすまし汁 ※1号 半日保育/2・3号 16:30降園</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>469</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.1</td><td>g</td></tr> </table> <p>スティックパン</p>	エネルギー	469	Kcal	たんぱく質	14.2	g	脂質	11.1	g	<p>ホットドック 野菜スープ 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>276</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>6.8</td><td>g</td></tr> </table> <p>おにぎり(わかめ)</p>	エネルギー	276	Kcal	たんぱく質	7.5	g	脂質	6.8	g									
エネルギー	622	Kcal																																																									
たんぱく質	14.5	g																																																									
脂質	17.3	g																																																									
エネルギー	437	Kcal																																																									
たんぱく質	20.3	g																																																									
脂質	9.9	g																																																									
エネルギー	469	Kcal																																																									
たんぱく質	14.6	g																																																									
脂質	11.6	g																																																									
エネルギー	469	Kcal																																																									
たんぱく質	14.2	g																																																									
脂質	11.1	g																																																									
エネルギー	276	Kcal																																																									
たんぱく質	7.5	g																																																									
脂質	6.8	g																																																									
18	19	20	21	22	23																																																						
<p><b>海の日</b></p>	<p>ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め 野菜のみそ汁 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>539</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.0</td><td>g</td></tr> </table> <p>ぶっかけうどん</p>	エネルギー	539	Kcal	たんぱく質	19.8	g	脂質	10.0	g	<p>パン ポークシチュー マカロニサラダ 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>582</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.7</td><td>g</td></tr> </table> <p>おにぎり(鮭)</p>	エネルギー	582	Kcal	たんぱく質	20.2	g	脂質	15.7	g	<p>ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 油揚げと野菜のごま和え</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>326</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>6.1</td><td>g</td></tr> </table> <p>塩ゆで枝豆</p>	エネルギー	326	Kcal	たんぱく質	13.6	g	脂質	6.1	g	<p>しらす干しごはん ちくわの磯辺揚げ・レタス かぼちゃのみそ汁 ※乳児お誕生会</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>415</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.8</td><td>g</td></tr> </table> <p>ゆでとうもろこし</p>	エネルギー	415	Kcal	たんぱく質	13.0	g	脂質	11.8	g	<p>冷やしソーめん ミニゼリー 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>346</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>6.9</td><td>g</td></tr> </table> <p>パン</p>	エネルギー	346	Kcal	たんぱく質	12.9	g	脂質	6.9	g									
エネルギー	539	Kcal																																																									
たんぱく質	19.8	g																																																									
脂質	10.0	g																																																									
エネルギー	582	Kcal																																																									
たんぱく質	20.2	g																																																									
脂質	15.7	g																																																									
エネルギー	326	Kcal																																																									
たんぱく質	13.6	g																																																									
脂質	6.1	g																																																									
エネルギー	415	Kcal																																																									
たんぱく質	13.0	g																																																									
脂質	11.8	g																																																									
エネルギー	346	Kcal																																																									
たんぱく質	12.9	g																																																									
脂質	6.9	g																																																									
25	26	27	28	29	30																																																						
<p>ごはん 肉じゃが 豆腐と麩のみそ汁 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>544</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.4</td><td>g</td></tr> </table> <p>ラスク</p>	エネルギー	544	Kcal	たんぱく質	16.9	g	脂質	14.4	g	<p>ごはん 魚のフライ レタス・トマト コンソメスープ 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>466</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.6</td><td>g</td></tr> </table> <p>ピザトースト</p>	エネルギー	466	Kcal	たんぱく質	11.6	g	脂質	16.6	g	<p>ごはん 八宝菜 たたききゅうり 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>420</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.3</td><td>g</td></tr> </table> <p>野菜フリッツ</p>	エネルギー	420	Kcal	たんぱく質	9.0	g	脂質	9.3	g	<p>夏野菜カレー トマトサラダ(イタリアン)</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>453</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.7</td><td>g</td></tr> </table> <p>わらび餅</p>	エネルギー	453	Kcal	たんぱく質	11.8	g	脂質	11.7	g	<p>ごはん 焼き肉 青梗菜ときのこのスープ</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>414</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.2</td><td>g</td></tr> </table> <p>チーズポテト</p>	エネルギー	414	Kcal	たんぱく質	17.7	g	脂質	11.2	g	<p>肉みそスパゲティー ミニゼリー 果物</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>450</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.4</td><td>g</td></tr> </table> <p>パン</p>	エネルギー	450	Kcal	たんぱく質	16.3	g	脂質	10.4	g
エネルギー	544	Kcal																																																									
たんぱく質	16.9	g																																																									
脂質	14.4	g																																																									
エネルギー	466	Kcal																																																									
たんぱく質	11.6	g																																																									
脂質	16.6	g																																																									
エネルギー	420	Kcal																																																									
たんぱく質	9.0	g																																																									
脂質	9.3	g																																																									
エネルギー	453	Kcal																																																									
たんぱく質	11.8	g																																																									
脂質	11.7	g																																																									
エネルギー	414	Kcal																																																									
たんぱく質	17.7	g																																																									
脂質	11.2	g																																																									
エネルギー	450	Kcal																																																									
たんぱく質	16.3	g																																																									
脂質	10.4	g																																																									

※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。