



# 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
<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>今月の牛乳</b> 5日(月)・12日(月)・26日(月)</p> </div>			<p>ごはん 豚肉とちくわのみそからめ きのこスープ</p> <p>エネルギー 330 Kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 5.4 g</p>	<p>カレーライス マカロニサラダ</p> <p>エネルギー 559 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.5 g</p>	<p>冷やしソーめん 果物 ミニゼリー</p> <p>エネルギー 310 Kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 4.3 g</p>
			ポッスコーン(幼)・おせんべい(乳)	おにぎり(かつお)	パン
5	6	7	8	9	10
<p>ごはん 豆腐の中華煮 たたききゅうり</p> <p>エネルギー 492 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.4 g</p> <p>じゃがいも餅</p>	<p>ツナライス 揚げびたし 野菜のみそ汁・果物 ※あか組 お弁当</p> <p>エネルギー 514 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.0 g</p> <p>ピザ風トースト</p>	<p>三色丼 みそ汁 ※もも組 おにぎり</p> <p>エネルギー 430 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.2 g</p> <p>大豆と小魚のかりかり</p>	<p>ごはん 鶏肉のカレー風味揚げ・レタス・トマト コンソメスープ ※あお組 お弁当</p> <p>エネルギー 580 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 20.6 g</p> <p>コーン入りマフィン</p>	<p>ごはん 生鮭のきご焼き 豆腐と麩のみそ汁 果物</p> <p>エネルギー 426 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 8.3 g</p> <p>お月見だんご</p>	<p>チャーハン もやしスープ 果物</p> <p>エネルギー 407 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 8.3 g</p> <p>パン</p>
12	13	14	15	16	17
<p>ごはん がんもどきの含め煮 野菜のみそ汁</p> <p>エネルギー 529 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.2 g</p> <p>にんじん入り蒸しパン</p>	<p>ごはん 酢豚 ビーフン入りスープ ※おにぎり(わかめ)</p> <p>エネルギー 470 Kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 8.2 g</p>	<p>ごはん 魚のラビゴットソース・レタス オニオンスープ ※幼児 お弁当</p> <p>エネルギー 495 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 19.7 g</p> <p>きな粉トースト</p>	<p>ごはん 冬瓜のそぼろあんかけ にんじんサラダ</p> <p>エネルギー 415 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.5 g</p> <p>ホットケーキ</p>	<p>ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め わかめスープ</p> <p>エネルギー 470 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.4 g</p> <p>焼きカレーパン</p>	<p>焼きそば 果物 ミニゼリー</p> <p>エネルギー 475 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8.0 g</p> <p>パン</p>
19	20	21	22	23	24
<p>敬老の日</p>	<p>ごはん なすとトマトのイタリア風 オニオンスープ・果物 ※もも組・おにぎり/あか・あお組 お弁当</p> <p>エネルギー 483 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.5 g</p> <p>ジャムサンド</p>	<p>パン チーズハンバーグ レタス・トマト コーンポタージュ</p> <p>エネルギー 676 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 29.9 g</p> <p>マドレーヌ</p>	<p>ハヤシライス ハム入りサラダ 果物</p> <p>エネルギー 502 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.7 g</p> <p>野菜フリッツ</p>	<p>秋分の日</p>	<p>おかかライス 五目みそ汁 果物</p> <p>エネルギー 361 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 3.3 g</p> <p>パン</p>
26	27	28	29	30	
<p>ごはん 鮭のフライ スティックきゅうり 五目みそ汁</p> <p>エネルギー 529 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.4 g</p> <p>安倍川マカロニ</p>	<p>ごはん 豚肉とコーンの変わり揚げ レタス 青菜と豆腐のすまし汁</p> <p>エネルギー 602 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.3 g</p> <p>にゅうめん</p>	<p>ごはん 鶏つくお煮・レタス 三色みそ汁・果物 ※幼児 お弁当</p> <p>エネルギー 521 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.6 g</p> <p>お好み焼き</p>	<p>ごはん 鶏肉の照り焼き・刻み昆布の炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁・果物</p> <p>エネルギー 538 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.7 g</p> <p>しらすチーズトースト</p>	<p>ごはん ひき肉のみそ風味焼き 三色おひたし かぼちゃのみそ汁・果物</p> <p>エネルギー 540 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.8 g</p> <p>焼きドーナツ</p>	

※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。