給　食　献　立　表

令和4年　静岡なかはら幼稚園

月	火	水	木	金	土
3	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
ごはん 田舎煮 のりスープ 果物 エネルギー 469 Kcal たんぱく質 15.7 g 脂　質 10.5 g みつだんご	ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ レタス もやしのみそ汁 エネルギー 484 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 16.0 g オニオンブレッド	ごはん 豆腐の中華煮 トマトとわかめのサラダ ※　幼児　お弁当 エネルギー 407 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂　質 12.7 g スティックポテト	ごはん 鶏肉のトマトソース焼き フレンチサラダ 果物 エネルギー 493 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂　質 10.9 g 夕焼けおにぎり	ごはん ポークホワイトシチュー 野菜のレモン酢和え ミニゼリー エネルギー 475 Kcal たんぱく質 13.7 g 脂　質 10.0 g スティックパン	運動会
10	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
スポーツの日	ごはん がんもどきの含め煮 小松菜の磯和え ※1号　代休 エネルギー 449 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂　質 14.2 g きな粉トースト	ごはん はんぺんフライ レタス・粉ふき芋 野菜のみそ汁 エネルギー 554 Kcal たんぱく質 14.2 g 脂　質 20.5 g カップケーキ	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ ※もも・あお組　　お弁当 エネルギー 533 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂　質 15.3 g 焼きそば	ごはん 焼き魚・大豆の磯辺煮 青菜と卵のスープ・果物 ※あか組　お弁当 エネルギー 445 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂　質 7.9 g ふかし芋	煮込みうどん 果物 ミニゼリー エネルギー 370 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂　質 5.1 g パン
17	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**
ごはん 栄養きんぴら 大根のみそ汁 ミニゼリー エネルギー 475 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂　質 14.6 g ラスク	そぼろごはん 三色おひたし さつま汁・果物 ※あか・あお組　お弁当 エネルギー 469 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂　質 7.8 g おにぎり（さけ）	ごはん ポークビーンズ 野菜サラダ ※もも組　おにぎり エネルギー 476 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂　質 10.5 g にゅうめん	お誕生会 お楽しみメニュー エネルギー 517 Kcal たんぱく質 15.0 g 脂　質 22.8 g じゃがいも餅	さつま芋ごはん 野菜のごま酢和え いわしのつみれ汁 エネルギー 393 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂　質 4.6 g ジャムサンド	おかかライス けんちん汁 果物 エネルギー 356 Kcal たんぱく質 11.4 2 脂　質 4.5 g パン
24	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**
ごはん ハンバーグステーキ レタス オニオンスープ エネルギー 608 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂　質 28.3 g ミニアメリカンドッグ	ごはん ポトフ マカロニサラダ ※幼児　お弁当 エネルギー 475 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂　質 13.2 g チヂミ	炊き出し訓練 エネルギー 298 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂　質 5.1 g 安倍川マカロニ	すき焼き風煮丼 ハムときゅうりの甘酢和え エネルギー 435 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂　質 8.7 g スティックパン	ごはん チキンローフ・ブロッコリー もやしスープ ※幼児　祖父母のつどい エネルギー 469 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂　質 15.3 g チーズポテト	乳児　祖父母のつどい
31					**1**
ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ ブロッコリー 根菜スープ エネルギー 467 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂　質 14.2 g 蒸しパン					和風スパゲティー 果物 ミニゼリー エネルギー 367 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂　質 7.6 g パン

今月の牛乳
3日（月）・17日（月）・24日（月）・31日（月）

※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もありますので、ご了承ください。