



# 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	3	4	5
	<b>ごはん</b> <b>五目旨煮</b> <b>豆腐とえのきのみぞ汁</b> <b>果物</b> エネルギー 467 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 6.0 g	<b>ごはん</b> <b>ツナ入り卵焼き</b> <b>レタス</b> <b>白菜スープ</b> エネルギー 451 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.7 g	<b>文化の日</b>	<b>ごはん</b> <b>肉じゃが</b> <b>油揚げともやしのみぞ汁</b> <b>※幼児 親子遠足</b> エネルギー 427 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 8.9 g	<b>ツナライス</b> <b>五目みぞ汁</b> <b>果物</b> エネルギー 380 Kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 5.8 g
	<b>茶巾しぼり</b>	<b>ミニピザ</b>		<b>ホットケーキ</b>	<b>パン</b>
7	8	9	10	11	12
<b>ごはん</b> <b>焼き魚</b> <b>切干大根の甘煮</b> <b>豆腐と麩のみぞ汁</b> エネルギー 421 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.0 g	<b>ごはん</b> <b>焼き肉</b> <b>三色おひたし</b> エネルギー 424 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 11.3 g	<b>パン</b> <b>ポテトのパン粉焼き</b> <b>レタス</b> <b>きのこスープ</b> エネルギー 549 Kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 15.2 g	<b>ごはん</b> <b>魚のごぶ煮</b> <b>野菜のみぞ汁</b> <b>※もも・おにぎり/あお・お弁当</b> エネルギー 373 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 2.7 g	<b>お誕生会</b> <b>お楽しみメニュー</b> エネルギー 474 Kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.6 g	<b>スパゲティーミートソース</b> <b>コンソメスープ</b> <b>果物</b> エネルギー 556 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.8 g
<b>ラスク</b>	<b>しらすちースト</b>	<b>五平餅風</b>	<b>ふかし芋</b>	<b>千千ミ</b>	<b>パン</b>
14	15	16	17	18	19
<b>ごはん</b> <b>白菜と肉団子のスープ</b> <b>小松菜の磯和え</b> エネルギー 498 Kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 9.9 g	<b>カレーライス</b> <b>ツナサラダ</b> エネルギー 544 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.0 g	<b>ごはん</b> <b>みそおでん</b> <b>キャベツの甘酢和え</b> エネルギー 432 Kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 3.4 g	<b>ごはん</b> <b>白身魚の野菜あんかけ</b> <b>大根のみぞ汁</b> <b>※子育てフェア</b> エネルギー 410 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 10.1 g	<b>ごはん</b> <b>ホワイトシチュー</b> <b>白菜サラダ</b> <b>※幼児 お弁当</b> エネルギー 504 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.6 g	<b>ケチャップライス</b> <b>彩り野菜スープ</b> <b>果物</b> エネルギー 465 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 12.6 g
<b>おにぎり (おかか)</b>	<b>みぞまんじゅう</b>	<b>にゅうめん</b>	<b>蒸しパン</b>	<b>安倍川マカロニ</b>	<b>パン</b>
21	22	23	24	25	26
<b>ごはん</b> <b>さばのみぞ煮</b> <b>油揚げと野菜のごま和え</b> <b>豆腐とわかめのすまし汁</b> エネルギー 523 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.2 g	<b>ごはん</b> <b>すき焼き風煮</b> <b>キャベツのみぞ汁</b> <b>※もも・おにぎり/あか・あお お弁当</b> エネルギー 402 Kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 10.4 g	<b>勤労感謝の日</b>	<b>しめじごはん</b> <b>ちくわの磯辺揚げ</b> <b>もやしスープ</b> エネルギー 432 Kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 15.7 g	<b>ごはん</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> <b>レタス</b> <b>オニオンスープ</b> エネルギー 549 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 20.8 g	<b>発表会</b>
<b>ジャムサンド</b>	<b>スティックポテト</b>		<b>食パンのピザ風</b>	<b>マドレーヌ</b>	
28	29	30	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>今月の牛乳</b>  <b>7日 (月)・14日 (月)・21日 (月)</b></p> </div>		
<b>ごはん</b> <b>豚肉とコーンの変り揚げ・レタス</b> <b>大根のみぞ汁</b> <b>※1号 お休み</b> エネルギー 528 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 23.6 g	<b>ごはん</b> <b>焼き魚・ひじきの煮物</b> <b>豆腐とわかめのみぞ汁・果物</b> <b>※あか お弁当/あお・給食参観</b> エネルギー 370 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 7.8 g	<b>ごはん</b> <b>麻婆豆腐</b> <b>中華風和えもの</b> エネルギー 399 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.4 g			
<b>きな粉トースト</b>	<b>じゃがいも餅</b>	<b>ポッスコーン (幼児)・ビスケット (乳児)</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。