


給食献立表

令和4年 静岡なかほら幼稚園

月	火	水	木	金	土
 <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月の牛乳 5日(月)・12日(月)・19日(月)</p> </div>			1	2	3
5	6	7	8	9	10
<p>ごはん 煮魚 キャベツの甘酢和え 大根のみぞ汁 エネルギー 407 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 6.9 g 焼き豚入り蒸しパン</p>	<p>ごはん きのごこロッケ レタス わかめスープ エネルギー 493 Kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.9 g ほうれん草ケーキ</p>	<p>ごはん 五目きんぴら 油揚げともやしのみぞ汁 果物 エネルギー 456 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.0 g 大豆と小魚のカリカリ</p>	<p>お誕生会 お楽しみメニュー エネルギー 414 Kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.3 g パリパリ揚げ</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐 ツナサラダ ※幼児 お弁当 エネルギー 513 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.0 g 焼きそば</p>	<p>スパゲティ+ポリタン 果物 ミニゼリー エネルギー 448 Kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.9 g パン</p>
12	13	14	15	16	17
<p>ごはん 大根の煮物 三色みぞ汁 エネルギー 519 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.7 g アップルヨーグルトケーキ</p>	<p>パプリカライス れんこんハンバーグ・レタス オニオンスープ エネルギー 736 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 31.5 g 手作りクッキー</p>	<p>パン マカロニグラタン 白菜とリンゴのサラダ ※クリスマス会 エネルギー 461 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.3 g おにぎり(かつお)</p>	<p>ごはん 生揚げの卵とし わかめのみぞ汁・果物 ※あか お弁当 エネルギー 457 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.2 g チーズポテト</p>	<p>ごはん 白身魚のおろし煮・ハム入りおひたし もやしのみぞ汁 ※もも・あお お弁当 エネルギー 560 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.8 g 手作り肉まん</p>	<p>大掃除</p>
19	20	21	22	23	24
<p>ごはん 豚肉とコーンの変わり揚げ・レタス 豆腐と麩のみぞ汁 エネルギー 489 Kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.3 g じゃがいも餅</p>	<p>ごはん じゃが芋の含め煮 ほうれん草のごま和え のりスープ・果物 エネルギー 476 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.7 g ポップコーン</p>	<p>カレーライス マカロニサラダ エネルギー 575 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.1 g お好み焼き</p>	<p>ごはん 炒り鶏 みぞ汁 エネルギー 407 Kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 7.8 g 大学かぼちゃ</p>	<p>ごはん おでん ちりめんともやしのサラダ エネルギー 415 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 6.6 g 安倍川マカロニ</p>	<p>ツナライス けんちん汁 果物 エネルギー 413 Kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 7.2 g パン</p>
26	27	28	<p>12月22日は冬至です。 一年でも最も昼が短くなる日です。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、冬至の日に食べることで、健康を願ったのです。 かぼちゃには風邪をひきにくくするビタミンAがたくさん入っています。(にんじん・ほうれん草・ブロッコリーなどの野菜も同じ働きがあります。) 葉ものが高くなる季節ですが、意識して野菜をたくさん食べるようにしましょう!!</p> <div style="border: 1px dashed gray; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>冬至のかぼちゃ</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p>【大学かぼちゃ】 かぼちゃ・・・200g 油・砂糖・しょうゆ・黒ゴマ ①かぼちゃを1.5センチほどの厚さに切り素揚げにする。 ②調味料を鍋に入れ煮立たせ泡がたったら①のかぼちゃを加える。</p> </div>		
<p>ごはん チーズ玉子焼き・レタス きのごスープ エネルギー 542 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.4 g ジャムサンド</p>	<p>ごはん 松風焼き ゆでにんじん・ブロッコリー ビーフン入りスープ エネルギー 486 Kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.2 g ぶかしも</p>	<p>ハヤシライス ポテトサラダ エネルギー 548 Kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.7 g パン</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。

