

給食献立表

令和5年 静岡なかほら幼稚園

月	火	水	木	金	土
		4	5	6	7
<p>1月</p>		お弁当	カレーライス 白菜とリンゴのサラダ エネルギー 469 Kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 9.7 g	七草がゆ風 じゃが芋の含め煮 果物 エネルギー 371 Kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 5.4 g	五目ラーメン 果物 ミニゼリー エネルギー 326 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 5.0 g
		おせんべい	おにぎり(わかめ)	蒸しパン	パン
9	10	11	12	13	14
成人の日 エネルギー 529 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.7 g	ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ ハム入りサラダ わかめスープ エネルギー 425 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 10.4 g	パン 白菜のクリームシチュー にんじんサラダ エネルギー 469 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.6 g	ごはん 焼き魚・大豆の磯辺煮 大根のみそ汁 果物 エネルギー 470 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 6.7 g	ごはん 豚肉とコーンの変わり揚げ レタス 野菜汁 エネルギー 551 Kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.1 g	そぼろごはん 三色みそ汁 果物 エネルギー 474 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 9.3 g
	ジャムサンド	おにぎり(かつお)	みそまんじゅう	カステラ	パン
16	17	18	19	20	21
炊き込みご飯 ツナ入り卵焼き レタス しめじとキャベツのみそ汁 エネルギー 529 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.7 g	ごはん コロッケ レタス オニオンスープ エネルギー 516 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 15.0 g	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 ツナサラダ ※幼児 お弁当 エネルギー 563 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.9 g	ごはん 鮭のバター焼き・納豆サラダ 洋風かきたま汁 果物 エネルギー 499 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.7 g	ごはん 栄養きんぴら 豆腐とえのきのみそ汁 エネルギー 433 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 7.3 g	煮込みうどん 果物 ミニゼリー エネルギー 441 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 5.9 g
にんじんフリッツ	安倍川マカロニ	焼きそば	手作りクッキー	茶巾しほり	パン
23	24	25	26	27	28
ごはん 白身魚のおろし煮 油揚げと野菜のごま和え たまねぎとわかめのみそ汁 エネルギー 497 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 8.4 g	ごはん 味噌おでん 和風サラダ エネルギー 497 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 8.4 g	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め ビーフン入りスープ エネルギー 443 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.3 g	お誕生会 お楽しみメニュー エネルギー 545 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 23.8 g	ハヤシライス 野菜のレモン酢和え ※走れ風の子 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.5 g	おかかライス さつま芋のみそ汁 果物 エネルギー 382 Kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 2.9 g
フレンチトースト	お好み焼き	きな粉トースト	ぶかし芋	肉まん	パン
30	31	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月の牛乳</p> <p>16日(月)・23日(月)・30日(月)</p> </div>			
ごはん すき焼き風煮 野菜のみそ汁 エネルギー 513 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.3 g	ごはん がんもどきの含め煮 さつま芋と白菜のみそ汁 ※幼児 お弁当 エネルギー 559 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.3 g				
じゃがいも餅	コーン入りマフィン				

～七草がゆ～

正月七日の朝に七草粥を食べると1年病気にならないといわれています。また、正月のご馳走で疲れた胃腸を休めるといふこともあろうです。

【春の七草】
 せりなずな(べんぺん草)・ごぎょう(ハハコグサ)
 はこべら(ハコベ)・ほとけのざ(コオニタビラコ)
 すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)

※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。