


給食献立表

令和5年 静岡なかほら幼稚園

月	火	水	木	金	土
		1 ポークカレーライス 山吹サラダ 果物 エネルギー 576 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.0 g ジャムサンド	2 ごはん 鮭のムニエル レタス・粉ふき芋 白菜スーフ エネルギー 512 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.5 g 大学芋	3 鬼面ライス するが汁 ほうれん草のごま和え 節分 エネルギー 511 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.1 g 大豆と小魚のカリカリ	4 ツナライス 五目みそ汁 果物 エネルギー 306 Kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 5.9 g パン
	6 お誕生会 お楽しみメニュー エネルギー 654 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 25.3 g アップルヨーグルトケーキ	7 ごはん 親子煮 大根のみそ汁 ※あお お弁当 エネルギー 478 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.5 g おにぎり (かつお)	8 中華ちまき風 三色おひたし わかめスーフ エネルギー 427 Kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 7.1 g みぞまんじゅう	9 ごはん 関東風おでん こかぶの酢の物 ※もも おにぎり・あか お弁当 エネルギー 497 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 9.9 g オニオンレッド	10 ごはん 白身魚のカレー風味揚げ 蒸しさつ芋 野菜のみそ汁 エネルギー 433 Kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 11.4 g ジャムクラッカー
13 ごはん 八宝菜 もやしスーフ エネルギー 409 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 10.7 g ジャがいも餅	14 ごはん 五目旨煮 油揚げと青菜のみそ汁 エネルギー 480 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.2 g 食パンのピザ風	15 おにぎり ウインナー・フロッコリー (乳児のみ) みそ汁・果物 ※ゆめのひろば エネルギー 418 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 5.8 g ぶっかけうどん	16 パン フルーツゼリー (乳児のみ) 白菜スーフ・果物 ※ゆめのひろば エネルギー 186 Kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 5.5 g お好み焼き	17 ごはん ポークホワイトシチュー コールスローサラダ エネルギー 495 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.6 g ツナおにぎり	18 ぶりかけごはん ちゃんこ鍋風 果物 エネルギー 313 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 4.8 g パン
20 ごはん すき焼き風煮 小松菜の磯和え エネルギー 446 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.8 g チーズポテト	21 ごはん コロッケ レタス オニオンスーフ エネルギー 430 Kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 13.0 g ポップコーン	22 ごはん かほちゃのどぼろあん 野菜スーフ ※幼児 お弁当 エネルギー 522 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.1 g 焼きそば	23 天皇誕生日	24 ごはん 里芋と豚肉のみそ煮 ハムと大根の甘酢和え 果物 エネルギー 542 Kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.5 g カステラ	25 カレーうどん 果物 ミニゼリー エネルギー 271 Kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 3.3 g パン
27 ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきとツナの煮物 根菜スーフ エネルギー 545 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.7 g スティックポテト	28 ごはん 生揚げの炒め物 青梗菜ときのこのスーフ ※あお お弁当 エネルギー 472 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.3 g 肉まん	今月の牛乳 6日(月)・13日(月) 20日(月)・27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がありますので、ご了承ください。

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調不良(邪気)を払い、福を呼び込むために行います。大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った豆を使います。

