



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	2	3	4	
 <p>3月</p>	<p>今月の牛乳 6日(月)・13日(月) 20日(月)・27日(月)</p>		<p>ごはん ささみフライ・フロッコリー もやしスープ</p> <p>エネルギー 482 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.0 g</p> <p>蒸しパン</p>	<p>ごはん 生揚げの五目煮 白菜のみそ汁</p> <p>※幼児 お弁当</p> <p>エネルギー 464 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.5 g</p> <p>さつま芋スティック</p>	<p>ちらし寿司 ほうれん草のごま和え 豆腐とキャベツのすまし汁</p> <p>ひな祭り</p> <p>エネルギー 440 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.6 g</p> <p>焼きカレーパン</p>	<p>乳児保育参観</p>
	6	7	8	9	10	11
<p>ごはん 栄養きんぴら みそ汁・果物</p> <p>※あかくみ お弁当</p> <p>エネルギー 478 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.7 g</p> <p>アップルヨーグルトケーキ</p>	<p>お誕生会 お楽しみメニュー</p> <p>エネルギー 589 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 21.8 g</p> <p>ラスク</p>	<p>カツカレー 春雨サラダ</p> <p>※あおくみさん送る会</p> <p>エネルギー 578 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.2 g</p> <p>ポップコーン</p>	<p>ごはん じゃが芋の含め煮 豆腐と麩のみそ汁</p> <p>※幼児 お弁当</p> <p>エネルギー 513 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.2 g</p> <p>お好み焼き</p>	<p>ごはん ハンバーグステーキ ほうれん草とコーンのソテー 白菜スープ</p> <p>エネルギー 557 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.1 g</p> <p>カステラ</p>	<p>大掃除</p>	
13	14	15	16	17	18	
<p>スパゲティーミートソース 納豆サラダ ミニゼリー</p> <p>※半日保育 あおくみ全日保育</p> <p>エネルギー 571 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.0 g</p> <p>ツナおにぎり</p>	<p>ごはん 豚肉とちくわのみそからめ ころころスープ</p> <p>※半日保育</p> <p>エネルギー 343 Kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 6.9 g</p> <p>スティックパン</p>	<p>卒園式</p>	<p>ごはん 鮭のきのご焼き・レタス 三色みそ汁</p> <p>※半日保育</p> <p>エネルギー 519 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.0 g</p> <p>焼きドーナツ</p>	<p>ごはん 筑前煮 わかめのみそ汁</p> <p>※半日保育・修了式</p> <p>エネルギー 396 Kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 7.2 g</p> <p>きな粉トースト</p>	<p>ケチャップライス 彩り野菜スープ 果物</p> <p>エネルギー 327 Kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 8.4 g</p> <p>パン</p>	
20	21	22	23	24	25	
<p>ごはん 麻婆豆腐(ケチャップ) シルバーサラダ</p> <p>エネルギー 537 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 22.8 g</p> <p>じゃがいも餅</p>	<p>春分の日</p>	<p>和風スパゲティー 和風サラダ 果物</p> <p>エネルギー 448 Kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.8 g</p> <p>おはぎ風</p>	<p>ごはん 鶏のから揚げ やさしい炒め 青梗菜ときのこのスープ</p> <p>エネルギー 504 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.8 g</p> <p>みそまんじゅう</p>	<p>ごはん ポテトグラタン ツナサラダ</p> <p>エネルギー 538 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.8 g</p> <p>焼きそば</p>	<p>五目うどん 果物 ミニゼリー</p> <p>エネルギー 279 Kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 2.5 g</p> <p>パン</p>	
27	28	29	30	31		
<p>ごはん 焼き魚 大豆の磯煮 具だくさんみそ汁</p> <p>エネルギー 497 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 12.0 g</p> <p>ジャムサンド</p>	<p>ごはん 焼肉 パンサンスー</p> <p>エネルギー 537 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.1 g</p> <p>にゅうめん</p>	<p>ごはん 鶏の照り焼き インディアンサラダ オニオンスープ</p> <p>エネルギー 492 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.3 g</p> <p>しらすチーズトースト</p>	<p>ごはん ツナと卵の炒り豆腐 かぼちゃのみそ汁</p> <p>エネルギー 495 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.7 g</p> <p>千千ミ</p>	<p>わかめごはん 肉団子スープ ハムときゅうりの甘酢和え ミニゼリー</p> <p>エネルギー 455 Kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.9 g</p> <p>安倍川マカロニ</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。