



給食献立表

令和5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; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>今月の牛乳 3日(月)・17日(月)・24日(月)</p> </div> 					<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">和風スバゲティー 果物 ミニゼリー</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>208</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>1.9</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">パン</p>	エネルギー	208	Kcal	たんぱく質	7.5	g	脂質	1.9	g																																													
					エネルギー	208	Kcal																																																				
たんぱく質	7.5	g																																																									
脂質	1.9	g																																																									
<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>636</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.5</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">オニオンフレッド</p>	エネルギー	636	Kcal	たんぱく質	20.4	g	脂質	23.5	g	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">ごはん 炒めビーフン ころころスープ</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>499</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.1</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">カステラ</p>	エネルギー	499	Kcal	たんぱく質	13.6	g	脂質	13.1	g	<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">ごはん がんもどきの含め煮 かぼちゃのみそ汁 果物</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>497</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.8</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">ぶっかけうどん</p>	エネルギー	497	Kcal	たんぱく質	17.7	g	脂質	11.8	g	<p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">ごはん ポークホワイトシチュー 春のサラダ</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>502</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.2</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">お好み焼き</p>	エネルギー	502	Kcal	たんぱく質	16.1	g	脂質	12.2	g	<p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしスープ</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>345</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.8</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">スティックパン</p>	エネルギー	345	Kcal	たんぱく質	14.9	g	脂質	8.8	g	<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">ツナライス じゃが芋のみそ汁 果物</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>298</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>4.2</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">パン</p>	エネルギー	298	Kcal	たんぱく質	7.8	g	脂質	4.2	g
エネルギー	636	Kcal																																																									
たんぱく質	20.4	g																																																									
脂質	23.5	g																																																									
エネルギー	499	Kcal																																																									
たんぱく質	13.6	g																																																									
脂質	13.1	g																																																									
エネルギー	497	Kcal																																																									
たんぱく質	17.7	g																																																									
脂質	11.8	g																																																									
エネルギー	502	Kcal																																																									
たんぱく質	16.1	g																																																									
脂質	12.2	g																																																									
エネルギー	345	Kcal																																																									
たんぱく質	14.9	g																																																									
脂質	8.8	g																																																									
エネルギー	298	Kcal																																																									
たんぱく質	7.8	g																																																									
脂質	4.2	g																																																									
<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">入園式</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;">ごはん 白身魚のおろし煮 五目みそ汁</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>346</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>3.9</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">チーズポテト</p>	エネルギー	346	Kcal	たんぱく質	16.2	g	脂質	3.9	g	<p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">たけのこごはん ひじきとツナの煮物 駿河汁</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>399</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.7</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">ラスク</p>	エネルギー	399	Kcal	たんぱく質	13.0	g	脂質	9.7	g	<p style="text-align: center;">13</p> <p style="text-align: center;">ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうり</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>469</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.9</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">スティックポテト</p>	エネルギー	469	Kcal	たんぱく質	15.3	g	脂質	16.9	g	<p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;">ごはん 親子煮 しめじとキャベツのみそ汁 果物</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>497</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.3</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">安倍川マカロニ</p>	エネルギー	497	Kcal	たんぱく質	20.9	g	脂質	11.3	g	<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">焼きそば ミニゼリー 果物</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>363</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.6</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">パン</p>	エネルギー	363	Kcal	たんぱく質	13.5	g	脂質	7.6	g									
エネルギー	346	Kcal																																																									
たんぱく質	16.2	g																																																									
脂質	3.9	g																																																									
エネルギー	399	Kcal																																																									
たんぱく質	13.0	g																																																									
脂質	9.7	g																																																									
エネルギー	469	Kcal																																																									
たんぱく質	15.3	g																																																									
脂質	16.9	g																																																									
エネルギー	497	Kcal																																																									
たんぱく質	20.9	g																																																									
脂質	11.3	g																																																									
エネルギー	363	Kcal																																																									
たんぱく質	13.5	g																																																									
脂質	7.6	g																																																									
<p style="text-align: center;">17</p> <p style="text-align: center;">ごはん 焼き魚 五目豆 野菜のみそ汁</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>472</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.9</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">じゃがいも餅</p>	エネルギー	472	Kcal	たんぱく質	23.5	g	脂質	11.9	g	<p style="text-align: center;">18</p> <p style="text-align: center;">ごはん 生揚げの五目煮 わかめと卵のスープ</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>477</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.9</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">チーズサンド</p>	エネルギー	477	Kcal	たんぱく質	20.5	g	脂質	12.9	g	<p style="text-align: center;">19</p> <p style="text-align: center;">ごはん ひき肉のみそ風味焼き レタス 青菜と豆腐のすまし汁</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>385</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.0</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">ジャムクラッカー</p>	エネルギー	385	Kcal	たんぱく質	14.4	g	脂質	13.0	g	<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">カレーライス ツナサラダ</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>486</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.7</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">ホットケーキ</p>	エネルギー	486	Kcal	たんぱく質	14.9	g	脂質	15.7	g	<p style="text-align: center;">21</p> <p style="text-align: center;">ごはん ちくわの磯辺揚げ・レタス 豚汁 果物</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>501</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.9</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">おにぎり(おかか)</p>	エネルギー	501	Kcal	たんぱく質	13.3	g	脂質	11.9	g	<p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">そぼろご飯 油揚げともやしのみそ汁 果物</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>346</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.5</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">パン</p>	エネルギー	346	Kcal	たんぱく質	16.1	g	脂質	9.5	g
エネルギー	472	Kcal																																																									
たんぱく質	23.5	g																																																									
脂質	11.9	g																																																									
エネルギー	477	Kcal																																																									
たんぱく質	20.5	g																																																									
脂質	12.9	g																																																									
エネルギー	385	Kcal																																																									
たんぱく質	14.4	g																																																									
脂質	13.0	g																																																									
エネルギー	486	Kcal																																																									
たんぱく質	14.9	g																																																									
脂質	15.7	g																																																									
エネルギー	501	Kcal																																																									
たんぱく質	13.3	g																																																									
脂質	11.9	g																																																									
エネルギー	346	Kcal																																																									
たんぱく質	16.1	g																																																									
脂質	9.5	g																																																									
<p style="text-align: center;">24</p> <p style="text-align: center;">ごはん ハンバーグ レタス・ゆでにんじん 野菜スープ</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>473</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.7</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">うどんかりんどう</p>	エネルギー	473	Kcal	たんぱく質	15.3	g	脂質	14.7	g	<p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">ごはん 煮魚 キャベツの甘酢和え わかめのみそ汁</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>312</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>2.4</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">千千ミ</p>	エネルギー	312	Kcal	たんぱく質	7.8	g	脂質	2.4	g	<p style="text-align: center;">26</p> <p style="text-align: center;">ごはん 豆腐の中華煮 きゅうりもみ</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>361</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.2</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">ポップコーン</p>	エネルギー	361	Kcal	たんぱく質	14.4	g	脂質	9.2	g	<p style="text-align: center;">27</p> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; margin: 0 auto; width: fit-content;"> <p>お誕生会 お楽しみメニュー</p> </div> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>662</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28.3</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">カッスケーキ</p>	エネルギー	662	Kcal	たんぱく質	21.2	g	脂質	28.3	g	<p style="text-align: center;">28</p> <p style="text-align: center;">ごはん ポテトクリームシチュー ハム入りサラダ 果物</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: right;"> <tr><td>エネルギー</td><td>476</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.5</td><td>g</td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: green;">いそべもち風</p>	エネルギー	476	Kcal	たんぱく質	17.1	g	脂質	9.5	g	<p style="text-align: center;">29</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">昭和の日</p>									
エネルギー	473	Kcal																																																									
たんぱく質	15.3	g																																																									
脂質	14.7	g																																																									
エネルギー	312	Kcal																																																									
たんぱく質	7.8	g																																																									
脂質	2.4	g																																																									
エネルギー	361	Kcal																																																									
たんぱく質	14.4	g																																																									
脂質	9.2	g																																																									
エネルギー	662	Kcal																																																									
たんぱく質	21.2	g																																																									
脂質	28.3	g																																																									
エネルギー	476	Kcal																																																									
たんぱく質	17.1	g																																																									
脂質	9.5	g																																																									

※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。