




給食献立表

令和5年 静岡なかほら幼稚園

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
<p>茶めし 焼き魚 ほうれん草のごま和え じゃが芋のみぞ汁</p> <p>エネルギー 457 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 10.6 g</p> <p>お好み焼き</p>	<p>こいのぼりライス みぞ汁</p> <p>エネルギー 483 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.5 g</p> <p>カレーtoast</p>	<p>憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p> 	<p>お弁当</p>
<p>8</p> <p>ハヤシライス 野菜サラダ</p> <p>エネルギー 498 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 10.6 g</p> <p>おにぎり(わかめ)</p>	<p>9</p> <p>ごはん 焼き肉 彩り野菜スープ</p> <p>※もも・あお おにぎり</p> <p>エネルギー 512 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.4 g</p> <p>安倍川マカロニ</p>	<p>10</p> <p>えんどう豆ごはん 肉じゃが 豆腐とわかめのみぞ汁</p> <p>果物</p> <p>エネルギー 580 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 21.0 g</p> <p>焼きアメリカンドッグ</p>	<p>11</p> <p>ごはん 白身魚のムニエル・アスパラのみぞ汁 青梗菜ときのこのスープ</p> <p>※あか お弁当</p> <p>エネルギー 386 Kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.2 g</p> <p>じゃがいも餅</p>	<p>12</p> <p>ごはん 麻婆豆腐(オイスター味) 中華風あえ物</p> <p>エネルギー 466 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.2 g</p> <p>ラスク</p>	<p>13</p> <p>照り焼き丼 油揚げと青菜のみぞ汁 果物</p> <p>エネルギー 355 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 8.7 g</p> <p>パン</p>
<p>15</p> <p>ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ レタス・トマト じゃが芋と青菜のスープ</p> <p>エネルギー 441 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.5 g</p> <p>ポッコーン(幼児)・おせんべい(乳児)</p>	<p>16</p> <p>ごはん 鶏のから揚げ・やさしい炒め もやしスープ</p> <p>※もも・あお お弁当</p> <p>エネルギー 539 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 19.7 g</p> <p>コーン入りマフィン</p>	<p>17</p> <p>ごはん 豚肉のみぞ炒め煮 かきたま汁</p> <p>果物</p> <p>エネルギー 398 Kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.3 g</p> <p>スティックポテト</p>	<p>18</p> <p>ごはん 焼き魚・大豆の磯辺煮 けんちん汁</p> <p>※あか お弁当</p> <p>エネルギー 374 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 9.0 g</p> <p>しらすチーズトースト</p>	<p>19</p> <p>ごはん コーンクリームシチュー マカロニサラダ</p> <p>エネルギー 458 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.3 g</p> <p>引き渡し訓練</p>	<p>20</p> <p>ツナライス 三色みぞ汁 果物</p> <p>エネルギー 291 Kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 5.1 g</p> <p>パン</p>
<p>22</p> <p>ごはん 鶏肉のトマトソース焼き ころころスープ</p> <p>エネルギー 529 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.0 g</p> <p>大豆と小魚のかりかり</p>	<p>23</p> <p>肉みぞスパゲティ ミモザサラダ</p> <p>※もも・あか お弁当</p> <p>エネルギー 498 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.8 g</p> <p>夕焼けおにぎり</p>	<p>24</p> <p>お誕生会 お楽しみメニュー</p> <p>エネルギー 586 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 24.0 g</p> <p>カステラ</p>	<p>25</p> <p>ごはん ポトフ キャベツとコーンのサラダ</p> <p>果物</p> <p>エネルギー 516 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.8 g</p> <p>焼きそば</p>	<p>26</p> <p>ごはん 炒り鶏 わかめのみぞ汁</p> <p>※あお お弁当</p> <p>エネルギー 403 Kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.6 g</p> <p>きな粉トースト</p>	<p>27</p> <p>きつねうどん 果物 ミニゼリー</p> <p>エネルギー 256 Kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 4.0 g</p> <p>パン</p>
<p>29</p> <p>ごはん ポークケチャップ・粉ふき芋 きのこスープ ミニゼリー</p> <p>エネルギー 478 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.0 g</p> <p>千手ミ</p>	<p>30</p> <p>ごはん 五目炒り豆腐 しめじとキャベツのみぞ汁</p> <p>エネルギー 509 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.7 g</p> <p>オニオンフレッド</p>	<p>31</p> <p>ごはん ささみのフライ コールスローサラダ オニオンスープ</p> <p>エネルギー 462 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.7 g</p> <p>ジャムサンド</p>	<p>今月の牛乳</p> <p>1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)</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。