



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;"> <p>今月の牛乳</p> <p>5日 (月) ・ 12日 (月) ・ 19日 (月) ・ 26日 (月)</p> </div> | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <p>ごはん 肉じゃが ひじきサラダ</p> <p>エネルギー 517 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.5 g</p> <p>にんじん入りチーズ蒸しパン</p> | <p>ごはん ちくわの磯辺揚げ・レタス・トマト 大根のみそ汁</p> <p>※あか お弁当</p> <p>エネルギー 385 Kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 10.4 g</p> <p>大豆と小魚のかりかり</p> | <p>ごはん 鶏肉の油淋鶏ソース 刻み昆布の炒め煮 ハムときゅうりの甘酢和え</p> <p>エネルギー 438 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.2 g</p> <p>ジャムサンド</p> | <p>ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め 豆腐とえのきのみそ汁</p> <p>果物</p> <p>エネルギー 492 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 8.1 g</p> <p>ぶっかけうどん</p> | <p>ごはん 豆腐の揚げボール・きゃべつの甘酢和え のりスープ</p> <p>※もも・あお お弁当</p> <p>エネルギー 419 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 17.9 g</p> <p>スティックパン</p> | <p>家族参観</p> |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>スパゲティーミートソース フレンチサラダ</p> <p>※1号 代休</p> <p>エネルギー 496 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.1 g</p> <p>カッスケーキ</p> | <p>ごはん オムレツ風・レタス・トマト ポテトスープ</p> <p>※幼児 お弁当</p> <p>エネルギー 583 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 20.0 g</p> <p>おにぎり (かつお)</p> | <p>ごはん 豚肉とちくわのみそからめ ビーフンスープ</p> <p>エネルギー 478 Kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.8 g</p> <p>ラスク</p> | <p>ごはん 白身魚のごまみそ焼き 大根切り干し甘煮・野菜のみそ汁</p> <p>※あお お弁当</p> <p>エネルギー 392 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 6.6 g</p> <p>バターポテト</p> | <p>ハヤシライス にんじんサラダ 果物</p> <p>エネルギー 474 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 12.9 g</p> <p>うどんかりんどう</p> | <p>ツナライス 五目みそ汁 果物</p> <p>エネルギー 285 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 5.6 g</p> <p>パン</p> |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p>ごはん 魚のラビゴットソース・レタス ころころスープ</p> <p>エネルギー 492 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.5 g</p> <p>しらすチーズトースト</p> | <p>ごはん 栄養きんぴら とうめん汁 ミニゼリー</p> <p>エネルギー 401 Kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 7.5 g</p> <p>じゃが芋餅</p> | <p>ごはん 豚肉とコーンの変わり揚げ・レタス 野菜のみそ汁 果物</p> <p>エネルギー 458 Kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.4 g</p> <p>ホットケーキ</p> | <p>お誕生会 お楽しみメニュー</p> <p>エネルギー 482 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.2 g</p> <p>お好み焼き</p> | <p>カレーライス ツナサラダ</p> <p>※カレーパーティー</p> <p>エネルギー 532 Kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 17.1 g</p> <p>コーン入マフィン</p> | <p>五目うどん 果物 ミニゼリー</p> <p>エネルギー 212 Kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 3.3 g</p> <p>パン</p> |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| <p>ごはん 麻婆豆腐 (ケチャップ) きゅうりもみ</p> <p>エネルギー 546 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.5 g</p> <p>焼きそば</p> | <p>ごはん がんもどきの含め煮 じゃが芋のみそ汁</p> <p>※あか お弁当</p> <p>エネルギー 459 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 14.2 g</p> <p>きな粉トースト</p> | <p>ごはん 焼き肉・トマト ほうれん草のスープ</p> <p>エネルギー 439 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.1 g</p> <p>ゆでとうもろこし</p> | <p>ごはん 焼き魚・納豆サラダ わかめのみそ汁</p> <p>※もも おにぎり/あお 給食参観</p> <p>エネルギー 449 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 10.8 g</p> <p>安倍川マカロニ</p> | <p>ごはん 若鶏の甘辛和え レタス・ゆでにんじん オニオンスープ</p> <p>エネルギー 365 Kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 12.5 g</p> <p>チーズパン</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。