



# 給食献立表

令和5年 静岡なかはら幼稚園

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
<b>ごはん</b> 白身魚のごまみそ焼き シルバーサラダ 青菜と豆腐のみそ汁 エネルギー 505 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.9 g <b>スティックポテト</b>	<b>ごはん</b> 八宝菜 たたききゅうり エネルギー 466 Kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 7.6 g <b>鮭おにぎり</b>	<b>ごはん</b> 豚肉とピーマンの細切り炒め 野菜のみそ汁 <b>※もも・あか おにぎり</b> エネルギー 462 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.3 g <b>お好み焼き</b>	<b>ごはん</b> はんぺんフライ レタス かぼちゃのみそ汁 エネルギー 486 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.7 g <b>ゆでとうもろこし</b>	<b>セタライス</b> セタソーめん 果物 <b>※あお お弁当</b> エネルギー 493 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.3 g <b>焼きドーナツ</b>	<b>大掃除</b>
10	11	12	13	14	15
<b>ごはん</b> 焼き魚 大豆の磯辺煮 三色みそ汁 エネルギー 540 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 16.0 g <b>ピザトースト</b>	<b>ごはん</b> かぼちゃとなすのひき肉あんかけ 豆腐とキャベツのすまし汁 エネルギー 397 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 8.9 g <b>うどんかりんどう</b>	<b>ごはん</b> 肉じゃが 豆腐と麩のみそ汁・果物 <b>※幼児 お弁当</b> エネルギー 487 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.6 g <b>きな粉カステラ</b>	<b>鶏肉の照り焼き丼</b> 小松菜の磯和え わかめのみそ汁 エネルギー 384 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 5.1 g <b>千千ミ</b>	<b>スパゲティーミートソース</b> ちりめんともやしのサラダ <b>※1号 半日保育</b> <b>2・3号 16時半降園</b> エネルギー 338 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.2 g <b>スティックパン</b>	<b>冷やし中華</b> ミニゼリー 果物 エネルギー 274 Kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 1.5 g <b>パン</b>
17	18	19	20	21	22
<b>海の日</b>	<b>ふりかけごはん</b> 冬瓜と鶏肉の煮物 じゃが芋のみそ汁 エネルギー 327 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 4.3 g <b>塩ゆで枝豆・おせんべい</b>	<b>ごはん</b> 麻婆豆腐 中華風あえ物 <b>※幼児 お弁当</b> エネルギー 481 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 16.2 g <b>オニオンフレッド</b>	<b>お誕生会</b> <b>お楽しみメニュー</b> エネルギー 467 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 9.9 g <b>わかめおにぎり</b>	<b>ごはん</b> 豚肉とコーンの変わり揚げ・トマト・レタス もやしスープ <b>※終業式</b> エネルギー 449 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 13.7 g <b>ジャムサンド</b>	<b>チャーハン</b> 野菜スープ 果物 エネルギー 329 Kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 8.1 g <b>パン</b>
24	25	26	27	28	29
<b>ごはん</b> 魚の昆布煮 三色おひたし みそ汁 エネルギー 619 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.2 g <b>手作りクッキー</b>	<b>ごはん</b> ハンバーグステーキ トマト・レタス オニオンスープ エネルギー 457 Kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 15.2 g <b>ラスク</b>	<b>ごはん</b> 焼き魚・じゃがいものきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 果物 エネルギー 502 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.9 g <b>焼きアメリカンドッグ</b>	<b>ごはん</b> ポテトのトマトソース焼き コールスローサラダ エネルギー 484 Kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 11.0 g <b>にゅうめん</b>	<b>ごはん</b> 魚のカレーソース 野菜サラダ エネルギー 636 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.9 g <b>スコーン風</b>	<b>肉味噌スパゲティー</b> 果物 ミニゼリー エネルギー 423 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.2 g <b>パン</b>
31	<b>今月の牛乳</b> <b>3日(月)・10日(月)・24日(月)・31日(月)</b>				1
<b>ごはん</b> 豚肉のケチャップ炒め 彩り野菜スープ 果物 エネルギー 481 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.1 g <b>磯辺だんご風</b>					<b>ドライカレー</b> ヨーグルト 果物 エネルギー 378 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 8.6 g <b>パン</b>

※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。