



給食献立表

令和5年 静岡なかはら幼稚園

月	火	水	木	金	土
 8月	1 ごはん ジャが芋の含め煮 しめじとキャベツのみそ汁 エネルギー 490 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 11.8 g オニオンレッド	2 ごはん 五目炒り豆腐 油揚げと青菜のみそ汁 エネルギー 510 Kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.6 g 焼きかぼちゃ	3 ごはん 酢豚 ビーフン入りスープ エネルギー 520 Kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 15.4 g きな粉トースト	4 ごはん 松風焼き・レタス・トマト わかめと豆腐のすまし汁 ミニゼリー エネルギー 540 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.6 g 冷やしうどん	5 冷やし中華 果物 ミニゼリー エネルギー 381 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 8.2 g パン
	7 ごはん 炒り鶏 青菜と豆腐のすまし汁 エネルギー 406 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 7.4 g ジャがいも餅	8 ごはん 白身魚のカレー風味揚げ 小松菜の磯和え さつまいものみそ汁 エネルギー 379 Kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 12.6 g ゆで枝豆・おせんべい	9 肉みそスパゲティ トマトとわかめのサラダ エネルギー 485 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.7 g ツナおにぎり	10 ごはん かき揚げ・レタス・トマト 駿河汁 ミニゼリー エネルギー 480 Kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 14.2 g 安倍川マカロニ	11 山の日
14 お弁当 おせんべい	15 お弁当 おせんべい	16 お弁当 おせんべい	17 ごはん 焼き魚・大根切干の甘煮 豆腐と麩のみそ汁 エネルギー 384 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 7.6 g スコーン風	18 ごはん 鶏のから揚げ レタス・トマト わかめスープ エネルギー 441 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 15.2 g 千チミ	19 千キンライス ジャが芋と青菜のスーフ 果物 エネルギー 305 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 4.5 g パン
21 ハヤシライス 野菜サラダ (ごま味噌マヨネーズ) エネルギー 510 Kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.0 g チーズパン	22 ふりかけごはん 鮭のバター焼き・マカロニサラダ 豆腐とえのきのみそ汁 エネルギー 473 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.4 g わらびもち	23 ごはん 生揚げの五目煮 野菜の即席漬け エネルギー 367 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.4 g ポップコーン	24 ごはん チャフスイ 青梗菜ときのこのスープ 果物 エネルギー 474 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.3 g ゆでとうもろこし	25 ごはん 鶏肉の油淋鶏ソース レタス・粉ふき芋 コンソメスープ エネルギー 352 Kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 8.5 g スティックパン	26 てんつく祭り
28 ごはん 豆腐の中華煮 和風サラダ エネルギー 411 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.0 g ジャがいものごまからめ	29 お誕生会 お楽しみメニュー エネルギー 467 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.8 g いそべもち風	30 ごはん 豚肉とコーンの変わり揚げ レタス・トマト 彩り野菜スープ エネルギー 499 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.6 g ジャムサンド	31 スパゲティミートソース 切干大根のごまヨササラダ 果物 エネルギー 599 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.8 g 夕焼けおにぎり		

※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。