


給食献立表

令和6年 静岡なかほら幼稚園

月	火	水	木	金	土
	今月の牛乳 15日(月)・22日(月) 29日(月)		4 お弁当	5 ごはん 肉じゃが たまねぎのみそ汁 果物 エネルギー 493 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.7 g	6 職員研修
			おせんべい	グリーンティーケーキ	
8	9	10	11	12	13
成人の日	七草がゆ風 ちくわの磯辺揚げ レタス 始業式・半日保育 エネルギー 405 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.9 g ピザ風トースト	ごはん すき焼き風煮 たたききゅうり 果物 エネルギー 485 Kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 5.7 g おしるこ	ごはん 白身魚のきのこマヨドレ ハムと大根の甘酢和え もやしスープ エネルギー 381 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.8 g 焼きそば	ごはん 味噌おでん 三色おひたし あお お弁当 エネルギー 466 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 5.4 g 安倍川マカロニ	照り焼き丼 わかめのみそ汁 果物 エネルギー 311 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 4.3 g パン
15	16	17	18	19	20
ごはん 魚のフライ レタス・ゆでにんじん 彩り野菜スープ エネルギー 455 Kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 14.6 g ジャがいも餅	ごはん 白菜のクリームシチュー ハム入りサラダ 果物 エネルギー 464 Kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.8 g ツナおにぎり	ごはん 五目きんぴら かき玉汁 もも おにぎり/あか・あお お弁当 エネルギー 429 Kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.1 g 千千ミ	ふりかけごはん 鶏肉の照り焼き キャベツソテー いも煮汁 エネルギー 291 Kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 4.8 g きな粉トースト	ごはん がんもどきの含め煮 五目みそ汁 エネルギー 511 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 20.4 g クリームチーズケーキ	煮込みうどん 果物 ミニゼリー エネルギー 292 Kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 5.2 g パン
22	23	24	25	26	27
ごはん 焼き魚 大豆の磯辺煮 野菜と油揚げのあえ物 エネルギー 308 Kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 6.0 g ジャムサンド	ごはん はんぺんフライ 山吹スパゲティーサラダ 野菜のみそ汁 エネルギー 502 Kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 15.1 g ぶかしいも	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め わかめスープ もも おにぎり/あか・あお お弁当 エネルギー 504 Kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.2 g アップルヨーグルトケーキ	お誕生会 お楽しみメニュー エネルギー 464 Kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.5 g にゅうめん	ごはん コーンシチュー フレンチサラダ エネルギー 662 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 8.7 g ボンテケージョ	カレーうどん 果物 ミニゼリー エネルギー 263 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 3.2 g パン
29	30	31	★七草がゆ風(1月9日のメニュー)★ 【材料 5人分】 米…300g だし汁…500g 大根…100g にんじん…50g 干しいたけ…5g 小松菜…50g 白菜…100g かぶ…100g かぶの葉…80g 食塩…2g ①ご飯を炊く。 ②干しいたけは戻す。 ③かぶの葉は加熱する。 ④だし汁に大根・にんじん・しいたけを入れ加熱する。 ⑤小松菜・白菜・かぶ・かぶの葉を入れ、塩で味つけをする。 ⑥器にご飯を盛りつけ食べる直前に汁をかける。 お正月で疲れた胃腸回復に ちょうど良い食べ物です。 ぜひ試してみてください。		
ごはん 麻婆豆腐(オイスターソース) はるさめサラダ エネルギー 511 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.0 g チーズポテト	ごはん かき揚げ レタス 野菜スープ エネルギー 470 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 16.6 g ごま入り蒸しパン	ごはん 鶏肉のトマトソース焼き コーンサラダ あお お弁当 エネルギー 335 Kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 8.9 g しらすチーズトースト			

※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。