

7月

給食献立表

令和6年 静岡なかほら幼稚園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ エネルギー 580 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.3 g 冷やしうどん	ごはん 生揚げの卵とし じゃが芋のみそ汁 ※ももぐみ お弁当 エネルギー 504 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.7 g チャーハン風おにぎり	ごはん なすとトマトのイタリア風 彩り野菜スープ ※あか・あおぐみ おにぎり エネルギー 474 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.6 g お好み焼き	ごはん はんぺんフライ コーンサラダ かぼちゃのみそ汁 エネルギー 491 Kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 16.4 g グリーンティーケーキ	セタライス セタソーめん汁 果物 エネルギー 516 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.4 g ごまスティック	<h3>大掃除</h3>
8	9	10	11	12	13
ごはん 肉じゃが 豆腐とえのきのみそ汁 エネルギー 484 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.3 g ピザトースト	ごはん 鶏の照り焼き・野菜炒め わかめスープ ※あか おにぎり/あお お弁当 エネルギー 406 Kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 14.5 g スティックポテト	ごはん ポークケチャップ コンソメスープ ※ももぐみ お弁当 エネルギー 523 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 14.9 g 焼きそば	ごはん 魚のラビゴットソース・レタス じゃが芋と青菜のスープ 果物 エネルギー 515 Kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 19.9 g コーン入りマフィン	肉みそスパゲティ トマトとわかめのサラダ ※1号 半日保育 エネルギー 483 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.3 g スティックパン	照り焼き丼 みそ汁 果物 エネルギー 433 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 10.4 g パン
15	16	17	18	19	20
<h3>海の日</h3>	ごはん 鶏つくね煮 レタス・粉ふき芋 油揚げと青菜のみそ汁 エネルギー 500 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.8 g ジャムサンド	ごはん 生揚げの炒め物 ポテトスープ ※あか・あおぐみ お弁当 エネルギー 519 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 20.9 g オニオンフレッド	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> お誕生会 お楽しみメニュー </div> エネルギー 409 Kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 16.3 g セサミトースト	ごはん 八宝菜 たたききゅうり 終業式 エネルギー 384 Kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 9.5 g ポッツコーン	ケチャップライス 野菜スープ 果物 エネルギー 301 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 5.4 g パン
22	23	24	25	26	27
ハヤシライス 野菜のレモン酢和え エネルギー 508 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.9 g アメリカンドッグ風	ごはん 和風ハンバーグ キャベツのソテー オニオンスープ エネルギー 467 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.7 g パリパリ焼き	ごはん 野菜の卵とし 豆腐と麩のみそ汁 エネルギー 501 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 13.4 g ツナおにぎり・ゆで枝豆	ごはん 鮭のバター焼き おひたし しめじとキャベツのみそ汁 エネルギー 419 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10.9 g ラスク	ごはん 豚肉の甘酢あんかけ ビーフン入りスープ エネルギー 565 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 24.4 g 焼きかぼちゃ	サラダめん 果物 ヨーグルト エネルギー 395 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 11.3 g パン
29	30	31			
高野豆腐のそぼろごはん ちりめんともやしのサラダ かき玉汁 エネルギー 478 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.5 g ゆでとうもろこし	ごはん じゃが芋の含め煮 わかめのみそ汁 エネルギー 442 Kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 10.2 g 焼きドーナツ	ごはん 豚肉のケチャップ炒め きのこスープ エネルギー 547 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.9 g ボンネケーキ	今月の牛乳 1日(月)・8日(月)・16(火) 22日(月)・29日(月)		

※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。