


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

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。