

10月

給食献立表

令和6年 静岡なかはら幼稚園

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ごはん 鶏の照り焼き 大豆の磯辺煮 大根のみそ汁 エネルギー 378 Kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 11.5 g スティックポテト	ごはん はんぺんフライ・レタス 野菜汁 ※あか・あめぐみ おべんとう エネルギー 499 Kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 13.7 g 千千ミ	ごはん ポテトのトマトソース焼き 彩り野菜スープ ※ももぐみ おべんとう エネルギー 495 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 8.2 g 夕焼けおにぎり	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー ※1号 13:30/2・3号 16:30 降園 エネルギー 481 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.9 g パン	運動会
	7	8	9	10	
鶏ごぼうごはん つみれ汁 ごまあえ ※あかぐみ おべんとう エネルギー 468 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.7 g チーズポテト	ごはん 豚肉と野菜の卵炒め わかめスープ ※ももぐみ おべんとう エネルギー 516 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 19.0 g ラスク	ごはん 生揚げの五目煮 ひじきサラダ ※あめぐみ おべんとう エネルギー 518 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.3 g さつま芋のカップケーキ	ごはん 魚のオーロラソースかけ レタス じゃが芋のみそ汁 エネルギー 474 Kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.6 g 安倍川マカロニ	パン クリームシチュー スパゲティーサラダ エネルギー 549 Kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.4 g ツナおにぎり	おかかりライス 五目みそ汁 果物 エネルギー 393 Kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 6.2 g パン
14	15	16	17	18	19
スポーツの日	しめじごはん 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁 ※1号 代休 エネルギー 283 Kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 7.9 g しらすチーストースト	お誕生会 お楽しみメニュー エネルギー 478 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.1 g かぼちゃ入り蒸しパン	ごはん 豆腐の中華煮 中華風和え物 エネルギー 417 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.1 g じゃがいも餅	炊き出し訓練 エネルギー 309 Kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 7.4 g ジャムクラッカー	さけごはん さつま汁 果物 エネルギー 400 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 8.7 g パン
21	22	23	24	25	26
ごはん 和風ハンバーグ レタス・ゆでにんじん たまねぎのみそ汁 エネルギー 533 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.4 g ホットケーキ	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め きのごスープ ※ももぐみ お弁当/あかぐみ 給食参観 エネルギー 455 Kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.1 g きな粉トースト	ごはん 炒り鶏 油揚げと青菜のみそ汁 ※あかぐみ・あめぐみ おにぎり エネルギー 419 Kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 6.2 g ぶかしも	さんまのかぼ焼き丼 青菜と卵のスープ ※1号 13:30/2・3号 16:30 降園 エネルギー 486 Kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 20.0 g スティックパン	ごはん ポークシチュー フレンチサラダ 祖父母のつどい(幼児) エネルギー 576 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.8 g グリーンティーケーキ	祖父母のつどい(乳児)
28	29	30	31	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 今月の牛乳 7日(月)・21日(月)・28日(月) </div>	
ごはん ちくわの磯辺揚げ レタス 根菜スープ エネルギー 411 Kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 14.0 g ポップコーン	ごはん すき焼き風煮 ハムときゅうりの甘酢和え ※ももぐみ お弁当 エネルギー 485 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.5 g 焼きドーナツ	秋の山ごはん 三色おひたし 豚汁 ※あかぐみ・あめぐみ おべんとう エネルギー 406 Kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 6.9 g ピザトースト	ごはん 鮭フライ レタス 野菜のみそ汁 エネルギー 470 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.4 g 焼きそば		

※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。