

明石市立幼稚園

2021年



おひるごはん

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
第2週	3日 法記念の日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日 	6日 さけのムニエル 玉子焼き ウィンナーポイル ブロッコリーのおかか和え アメリカンドッグ ごはん(ふりかけ) 	7日 コロッケ インゲンのツナ炒め ちくわ煮 ミートソースマカロニ ほうれん草の和え物 ごはん
	エネルギー 409kcal 炭水化物 66.3g 蛋白質 10.8g カルシウム 41.6mg 脂質 10.4g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 382kcal 炭水化物 69.1g 蛋白質 10.7g カルシウム 47.2mg 脂質 5.8g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 455kcal 炭水化物 58.9g 蛋白質 10.9g カルシウム 32.9mg 脂質 18.1g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 403kcal 炭水化物 58.7g 蛋白質 13.5g カルシウム 56.2mg 脂質 11.3g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 382kcal 炭水化物 69.1g 蛋白質 10.7g カルシウム 47.2mg 脂質 5.8g 食塩相当量 1.2g
第3週	10日 とりにくのチーズやき スパッテ ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが 小松菜の和え物 ごはん 	11日 やさいのメンチカツ マカロニソテー 肉団子 大根と人参のごま和え ほうれん草の炒め物 ごはん(ふりかけ) 	12日 ポークチャップ ブロッコリーポイル ちくわ煮 ポテトサラダ キャベツのおかか和え ごはん 	13日 さわらのてんぷら 玉子焼き かにかま 豚肉と小松菜の煮物 南瓜の炒め物 ごはん(ふりかけ) 	14日 とりのみそやき さつまいもの天ぷら インゲンの炒め物 スパッサダ つくね ごはん
	エネルギー 516kcal 炭水化物 64.9g 蛋白質 17.7g カルシウム 80.0mg 脂質 18.9g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 377kcal 炭水化物 64.1g 蛋白質 9.0g カルシウム 149.9mg 脂質 8.5g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 455kcal 炭水化物 58.9g 蛋白質 10.9g カルシウム 32.9mg 脂質 18.1g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 386kcal 炭水化物 58.1g 蛋白質 13.7g カルシウム 67.0mg 脂質 10.0g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 511kcal 炭水化物 66.2g 蛋白質 15.6g カルシウム 35.6mg 脂質 18.6g 食塩相当量 1.1g
第4週	17日 とんかつ 人参とじゃこのカレー炒め 玉子焼き 小松菜のごま和え チキンボール ごはん 	18日 ハンバーグ ナポリタンスパ 星ポテト ブロッコリーサラダ ツナ大根 ごはん(ふりかけ) 	19日 えびフライ ふかしさつま芋 ウィンナーポイル ほうれん草のごま和え ちくわの青のり炒め ごはん 	20日 とりのからあげ ジャーマンポテト シューマイ 小松菜の和え物 ツナマカロニ ごはん(ふりかけ) 	21日 さわらのごまやき 人参グラッセ チキンケット ブロッコリーナムル さつま芋のサラダ ごはん
	エネルギー 381kcal 炭水化物 61.3g 蛋白質 11.1g カルシウム 62.9mg 脂質 9.1g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 448kcal 炭水化物 62.6g 蛋白質 12.0g カルシウム 40.0mg 脂質 15.5g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 341kcal 炭水化物 58.1g 蛋白質 8.6g カルシウム 35.4mg 脂質 7.3g 食塩相当量 0.7g	エネルギー 498kcal 炭水化物 61.6g 蛋白質 15.9g カルシウム 84.5mg 脂質 19.3g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 428kcal 炭水化物 61.6g 蛋白質 11.4g カルシウム 45.4mg 脂質 14.4g 食塩相当量 0.9g
第5週	24日 ミートボールケチャップ ブロッコリーポイル ちくわ煮 さつま芋の甘煮 スクランブルエッグ ごはん 	25日 てりやきチキン じゃがバター 玉子焼き マカロニサラダ 小松菜の小魚和え ごはん(ふりかけ) 	26日 おさかなのナゲット スパッテ コーン焼売 南瓜の煮物 キャベツのごま和え ごはん 	27日 さけのムニエル 人参のツナ炒め ウィンナーポイル ブロッコリーのおかか和え アメリカンドッグ ごはん(ふりかけ) 	28日 コロッケ インゲンとベーコンの炒め物 ちくわ煮 ミートソースマカロニ ほうれん草の和え物 ごはん
	エネルギー 409kcal 炭水化物 66.3g 蛋白質 10.8g カルシウム 41.6mg 脂質 10.4g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 477kcal 炭水化物 61.3g 蛋白質 17.0g カルシウム 111.7mg 脂質 16.5g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 380kcal 炭水化物 64.6g 蛋白質 8.7g カルシウム 58.1mg 脂質 6.3g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 412kcal 炭水化物 60.0g 蛋白質 12.9g カルシウム 36.6mg 脂質 11.9g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 381kcal 炭水化物 68.1g 蛋白質 10.4g カルシウム 49.9mg 脂質 6.6g 食塩相当量 1.1g
第6週	31日 とりにくのチーズやき スパッテ ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが 小松菜の和え物 ごはん 				
	エネルギー 516kcal 炭水化物 64.9g 蛋白質 17.7g カルシウム 80.0mg 脂質 18.9g 食塩相当量 0.9g				

※食材の入荷により献立を一部変更することがあります。