




明石市立幼稚園 2021年 6月 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
		1日	2日	3日	4日
第1週		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) エネルギー 377kcal 炭水化物 64.2g 蛋白質 8.9g カルシウム 107.7mg 脂質 8.5g 食塩相当量 1.0g	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 エネルギー 450kcal 炭水化物 59.1g 蛋白質 10.8g カルシウム 32.6mg 脂質 17.5g 食塩相当量 1.2g	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) エネルギー 382kcal 炭水化物 57.2g 蛋白質 14.3g カルシウム 96.1mg 脂質 9.6g 食塩相当量 1.3g	とりのみそやき さつまいもの天ぷら インゲンの炒め物 スパサラダ つくね ごはん 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2週	7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 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	8日 ハンバーグ ナポリタンスパ 聖ポテト ブロッコリーサラダ ツナ大根 ごはん(ふりかけ) エネルギー 444kcal 炭水化物 62.7g 蛋白質 12.1g カルシウム 82.1mg 脂質 15.0g 食塩相当量 1.6g	9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 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	10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) 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	11日 さわらのごまやき 人参グラッセ チキンナゲット 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 422kcal 炭水化物 61.7g 蛋白質 11.4g カルシウム 45.2mg 脂質 13.7g 食塩相当量 1.0g
第3週	14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 ス克蘭ブルエッグ 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	15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) 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	16日 おさかなのナゲット スパソテー コーン焼売 南瓜の煮物 キャベツのごま和え ごはん エネルギー 381kcal 炭水化物 64.8g 蛋白質 8.7g カルシウム 59.9mg 脂質 6.3g 食塩相当量 0.9g	17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) エネルギー 412kcal 炭水化物 59.8g 蛋白質 13.3g カルシウム 56.1mg 脂質 11.8g 食塩相当量 1.5g	18日 コロケ 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 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4週	21日 とりにくのチーズやき スパソテー 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 473kcal 炭水化物 64.9g 蛋白質 19.3g カルシウム 78.4mg 脂質 13.6g 食塩相当量 0.9g	22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) 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	23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 エネルギー 450kcal 炭水化物 59.1g 蛋白質 10.8g カルシウム 32.6mg 脂質 17.5g 食塩相当量 1.2g	24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) エネルギー 382kcal 炭水化物 57.2g 蛋白質 14.3g カルシウム 96.1mg 脂質 9.6g 食塩相当量 1.3g	25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 スパサラダ つくね ごはん 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5週	28日 さわらのさいきょうやき 小松菜の炒め物 ウィンナーソテー 南瓜と鶏の甘辛炒め 煮豆 ごはん エネルギー 382kcal 炭水化物 54.9g 蛋白質 14.5g カルシウム 73.6mg 脂質 10.9g 食塩相当量 1.3g	29日 チキンカツ シューマイ ちくわ煮 ほうれん草のツナ和え 金平ごぼう ごはん(ふりかけ) エネルギー 484kcal 炭水化物 62.1g 蛋白質 17.3g カルシウム 112.4mg 脂質 17.2g 食塩相当量 1.1g	30日 ミートボールあんかけ ブロッコリーポイル スナッキーフライ マカロニサラダ ス克蘭ブルエッグ ごはん エネルギー 444kcal 炭水化物 64.9g 蛋白質 11.3g カルシウム 35.7mg 脂質 14.5g 食塩相当量 1.1g		

※食材の入荷により献立を一部変更することがあります。