

明石市立幼稚園 2022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											
1日		2日		3日		4日		5日											
さわらのさいきょうやき インゲンのごま和え チキンナゲット ちくじゃがカレー炒め フルーツ(もも) ごはん 		とうふのフライ スパソテー ウィンナーソーテー 鶏とパプリカのケチャップ炒め きゅうりのサラダ ごはん(ふりかけ) 		ぶたのからあげ ブロッコリーナムル フライドポテト ツナマカロニ 小松菜と人参の和え物 ごはん 		野菜コロッケ 玉子焼き アスパラとベーコンの炒め物 なすのミートソース炒め つくね ごはん(ふりかけ) 		ミートボールあんかけ スパソテー ブロッコリーポイル 切干大根煮 ほうれん草の小魚和え ごはん 		エネルギー 373 kcal 脂質 9.9 g カルシウム 40 mg	たんぱく質 13.7 g 炭水化物 58.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 419 kcal 脂質 14.0 g カルシウム 37 mg	たんぱく質 10.6 g 炭水化物 63.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 416 kcal 脂質 14.6 g カルシウム 60 mg	たんぱく質 15.5 g 炭水化物 58.2 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 430 kcal 脂質 14.3 g カルシウム 50 mg	たんぱく質 13.0 g 炭水化物 64.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 369 kcal 脂質 8.3 g カルシウム 77 mg	たんぱく質 11.2 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 1.2 g
8日 とんかつ 人参のツナ炒め さつまいの甘煮 ほうれん草とコーンの和え物 フルーツ(りんご) ごはん 		9日 ハンバーグ ナポリタンスパ スマイルポテト ツナサラダ アスパラのごま和え ごはん(ふりかけ) 		10日 さわらのごまやき ブロッコリーのおかか和え チキンナゲット ポテトサラダ 小松菜と人参の和え物 ごはん 		11日 山の日 		12日 とりのからあげ ジャーマンポテト シューマイ ミートソースマカロニ 小松菜とカニカマの和え物 ごはん 		エネルギー 389 kcal 脂質 7.8 g カルシウム 52 mg	たんぱく質 10.7 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 391 kcal 脂質 13.1 g カルシウム 43 mg	たんぱく質 8.2 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 413 kcal 脂質 14.7 g カルシウム 72 mg	たんぱく質 14.5 g 炭水化物 57.5 g 食塩相当量 1.1 g			エネルギー 468 kcal 脂質 19.0 g カルシウム 56 mg	たんぱく質 14.8 g 炭水化物 61.9 g 食塩相当量 0.9 g
15日 ミートボールケチャップ ブロッコリーポイル コンソメポテト ツナ大根 フルーツ(みかん) ごはん 		16日 てりやきチキン ちくわの磯辺揚げ 玉子焼き マカロニサラダ 小松菜のごま和え ごはん(ふりかけ) 		17日 コロッケ アスパラのツナ炒め ウィンナーソーテー チキンサラダ ほうれん草とかにかまの和え物 ごはん 		18日 さわらのてんぷら 人参とじゃこのカレー炒め インゲンとベーコンの炒め物 さつまいの煮物 キャベツのおかか和え ごはん(ふりかけ) 		19日 おさかなのナゲット ナポリタンスパ かぼちゃの天ぷら ブロッコリーサラダ 肉団子 ごはん 		エネルギー 375 kcal 脂質 10.2 g カルシウム 30 mg	たんぱく質 9.5 g 炭水化物 63.3 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 492 kcal 脂質 20.1 g カルシウム 91 mg	たんぱく質 17.0 g 炭水化物 62.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 399 kcal 脂質 12.3 g カルシウム 52 mg	たんぱく質 11.2 g 炭水化物 62.3 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 427 kcal 脂質 14.6 g カルシウム 64 mg	たんぱく質 14.4 g 炭水化物 60.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 544 kcal 脂質 19.2 g カルシウム 132 mg	たんぱく質 13.7 g 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 1.5 g
22日 とりにくのチーズやき 小松菜のツナ炒め コーンフライ 肉じゃが フルーツ(黄桃) ごはん 		23日 しろみざかなのたつたあげ スナッキーフライ アスパラベーコン 豚肉と小松菜の煮物 つみれ ごはん(ふりかけ) 		24日 ポークチャップ ブロッコリーポイル シューマイ 南瓜の炒め物 キャベツと人参の和え物 ごはん 		25日 とりのみそやき ちくわの青のり炒め 玉子焼き 肉団子のトマト煮 インゲンのごま和え ごはん(ふりかけ) 		26日 やさいのメンチカツ スパソテー かにかま じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草と人参の和え物 ごはん 		エネルギー 541 kcal 脂質 24.3 g カルシウム 102 mg	たんぱく質 18.5 g 炭水化物 64.6 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 461 kcal 脂質 16.1 g カルシウム 102 mg	たんぱく質 22.9 g 炭水化物 57.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 411 kcal 脂質 14.0 g カルシウム 34 mg	たんぱく質 13.6 g 炭水化物 59.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 469 kcal 脂質 19.1 g カルシウム 119 mg	たんぱく質 17.7 g 炭水化物 58.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 390 kcal 脂質 10.7 g カルシウム 47 mg	たんぱく質 11.4 g 炭水化物 63.7 g 食塩相当量 0.8 g
29日 さわらのさいきょうやき インゲンのごま和え チキンナゲット ちくじゃがカレー炒め フルーツ(りんご) ごはん 		30日 とうふのフライ スパソテー ウィンナーソーテー 鶏とパプリカのケチャップ炒め きゅうりのサラダ ごはん(ふりかけ) 		31日 ぶたのからあげ ブロッコリーナムル フライドポテト ツナマカロニ 小松菜と人参の和え物 ごはん 						エネルギー 379 kcal 脂質 9.9 g カルシウム 40 mg	たんぱく質 13.6 g 炭水化物 60.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 419 kcal 脂質 14.0 g カルシウム 37 mg	たんぱく質 10.6 g 炭水化物 63.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 416 kcal 脂質 14.6 g カルシウム 60 mg	たんぱく質 15.5 g 炭水化物 58.2 g 食塩相当量 0.7 g				

※食材の入荷により献立を一部変更することがあります。