







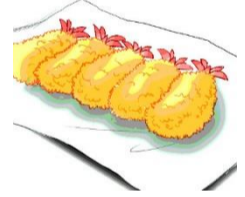






明石市立幼稚園 2022年



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 |
|--|--|---|--|--|
| 2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(もも) ごはん  | 3日 法記念の日  | 4日 みどりの日  | 5日 こどもの日  | 6日 おさかなのナゲット ミートソースマカロニ 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 377 kcal 脂質 10.2 g カルシウム 29 mg たんぱく質 9.5 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 0.9 g | | | | エネルギー 506 kcal 脂質 16.0 g カルシウム 132 mg たんぱく質 12.3 g 炭水化物 70.0 g 食塩相当量 1.4 g |
| 9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(りんご) ごはん  | 10日 とうふのフライ スパソテー ちくわの青のり炒め 豚肉と小松菜の煮物 つみれ ごはん(ふりかけ)  | 11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  | 12日 とりのみそやき スナッキーフライ 玉子焼き 肉団子のトマト煮 イングンのごま和え ごはん(ふりかけ)  | 13日 やさいのメンチカツ アスパラベーコン 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 552 kcal 脂質 24.4 g カルシウム 102 mg たんぱく質 18.4 g 炭水化物 67.2 g 食塩相当量 0.9 g | エネルギー 389 kcal 脂質 9.1 g カルシウム 112 mg たんぱく質 15.1 g 炭水化物 63.4 g 食塩相当量 1.4 g | エネルギー 412 kcal 脂質 14.0 g カルシウム 36 mg たんぱく質 13.8 g 炭水化物 59.9 g 食塩相当量 1.1 g | エネルギー 486 kcal 脂質 20.8 g カルシウム 94 mg たんぱく質 16.4 g 炭水化物 59.4 g 食塩相当量 1.5 g | エネルギー 398 kcal 脂質 13.6 g カルシウム 48 mg たんぱく質 11.6 g 炭水化物 59.0 g 食塩相当量 0.8 g |
| 16日 とんかつ 人参のツナ炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草とコーンの和え物 フルーツ(みかん) ごはん  | 17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)  | 18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  | 19日 えびフライ スパソテー ウィナーソテー 南瓜と鶏の甘辛炒め ほうれん草の小魚和え ごはん(ふりかけ)  | 20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 381 kcal 脂質 7.8 g カルシウム 53 mg たんぱく質 10.8 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 0.5 g | エネルギー 437 kcal 脂質 15.2 g カルシウム 50 mg たんぱく質 11.9 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.3 g | エネルギー 414 kcal 脂質 14.7 g カルシウム 74 mg たんぱく質 14.7 g 炭水化物 57.7 g 食塩相当量 1.1 g | エネルギー 394 kcal 脂質 12.7 g カルシウム 49 mg たんぱく質 11.2 g 炭水化物 60.0 g 食塩相当量 1.4 g | エネルギー 470 kcal 脂質 19.0 g カルシウム 58 mg たんぱく質 15.0 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.9 g |
| 23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(もも) ごはん  | 24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)  | 25日 コロッケ アスパラのツナ炒め ウィナーソテー チキンサラダ ほうれん草とかにかまの和え物 ロールパン  | 26日 さわらのてんぷら 人参とじゃこのカレー炒め イングンとベーコンの炒め物 さつま芋の煮物 キャベツのおかか和え ごはん(ふりかけ)  | 27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 377 kcal 脂質 10.2 g カルシウム 29 mg たんぱく質 9.5 g 炭水化物 63.9 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 377 kcal 脂質 18.0 g カルシウム 82 mg たんぱく質 14.1 g 炭水化物 42.6 g 食塩相当量 1.7 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 |
| 30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(りんご) ごはん  | 31日 とうふのフライ スパソテー ちくわの青のり炒め 豚肉と小松菜の煮物 つみれ ごはん(ふりかけ)  |  |  |  |
| エネルギー 552 kcal 脂質 24.4 g カルシウム 102 mg たんぱく質 18.4 g 炭水化物 67.2 g 食塩相当量 0.9 g | エネルギー 389 kcal 脂質 9.2 g カルシウム 114 mg たんぱく質 14.8 g 炭水化物 63.5 g 食塩相当量 1.4 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。