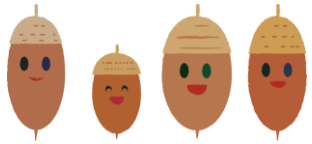
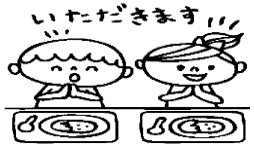
錦江幼稚園　様

のおひるごはん

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 **ポークチャップ** キャベツソテー ブロッコリーボイル ツナ大根 アメリカンドッグ ごはん なしゼリー エネルギー 426 kcal　たんぱく質 10.0 g 脂質 15.2 g　炭水化物 64.6 g カルシウム 30 mg　食塩相当量 1.2 g	**2日**  **代休日**	**3日**
6日 **ぶたのしょうがやき** ブロッコリーボイル ちくわのカレー揚げ 小松菜のサラダ りんごゼリー ごはん エネルギー 456 kcal　たんぱく質 10.4 g 脂質 19.0 g　炭水化物 62.5 g カルシウム 57 mg　食塩相当量 0.9 g	**7日** **やさいコロッケ** インゲンとベーコンの炒め物 ウィンナーソテー ひじき煮 白菜のツナ和え ヨーグルト エネルギー 266 kcal　たんぱく質 7.5 g 脂質 18.2 g　炭水化物 20.5 g カルシウム 150 mg　食塩相当量 0.9 g	**8日** **しろみさかなのコーンフライ** ツナマカロニ 南瓜とベーコンの炒め物 シューマイ アスパラサラダ かき ごはん エネルギー 520 kcal　たんぱく質 15.7 g 脂質 18.2 g　炭水化物 75.6 g カルシウム 30 mg　食塩相当量 1.4 g	**9日** **さわらのさいきょうやき** キャベツのおかか和え ブロッコリーのツナ和え じゃがいもの甘辛炒め きゅうりのサラダ ごはん ももゼリー エネルギー 458 kcal　たんぱく質 16.0 g 脂質 17.1 g　炭水化物 63.8 g カルシウム 43 mg　食塩相当量 1.5 g	**10日**  **手作り弁当**
13日 **しろみさかなのたつたあげ** スパソテー ブロッコリーナムル 豚大根 オレンジ ごはん エネルギー 432 kcal　たんぱく質 15.6 g 脂質 15.5 g　炭水化物 58.9 g カルシウム 37 mg　食塩相当量 0.9 g	**14日** **とうふハンバーグ** ナポリタンスパ ほうれん草と人参の和え物 ちくわの磯辺揚げ 鶏肉とれんこんの煮物 ごはん 今川焼 エネルギー 549 kcal　たんぱく質 13.9 g 脂質 18.7 g　炭水化物 81.0 g カルシウム 75 mg　食塩相当量 1.7 g	**15日** **とりにくのごまあげ** アスパラのツナ炒め シューマイ がんもの含め煮 コーンソテー ごはん ぶどうゼリー エネルギー 545 kcal　たんぱく質 16.6 g 脂質 24.1 g　炭水化物 65.9 g カルシウム 56 mg　食塩相当量 0.8 g	**16日** **ハンバーグ** スパソテー さつまいもの天ぷら インゲンとベーコンの炒め物 うみとはたけのサラダ かき ごはん エネルギー 513 kcal　たんぱく質 11.7 g 脂質 22.3 g　炭水化物 68.2 g カルシウム 58 mg　食塩相当量 1.2 g	**17日** **おさかなのナゲット** スパソテー ブロッコリーのごま和え ウィンナーソテー 白菜と豚肉のうま煮 コーンボール ごはん　ヨーグルト エネルギー 629 kcal　たんぱく質 16.6 g 脂質 24.7 g　炭水化物 77.5 g カルシウム 210 mg　食塩相当量 1.5 g
20日 **とりにくのオレンジやき** スパソテー ほうれん草のツナ和え 豆腐の炒り煮 りんごゼリー ごはん エネルギー 462 kcal　たんぱく質 13.9 g 脂質 19.4 g　炭水化物 60.3 g カルシウム 48 mg　食塩相当量 0.8 g	**21日** **しろみさかなのやさいあんかけ** キャベツソテー 小松菜の小魚和え 切干大根のはりはりづけ かき ごはん エネルギー 365 kcal　たんぱく質 12.2 g 脂質 9.1 g　炭水化物 59.1 g カルシウム 68 mg　食塩相当量 0.8 g	**22日** **ミートボールケチャップ** キャベツソテー ブロッコリーナムル ひじきとコーンの炒め煮 インゲンのツナ和え ごはん ワッフル エネルギー 521 kcal　たんぱく質 13.5 g 脂質 19.8 g　炭水化物 74.9 g カルシウム 95 mg　食塩相当量 1.4 g	**23日** 	**24日** **さわらのねぎみそやき** キャベツソテー ちくわの炒め煮 さつまいものサラダ アメリカンドッグ ごはん りんごゼリー エネルギー 516 kcal　たんぱく質 12.1 g 脂質 21.7 g　炭水化物 71.0 g カルシウム 35 mg　食塩相当量 1.4 g
27日 **ヒレカツ** スパソテー 人参のツナ炒め さつま芋の甘煮 ブロッコリーのサラダ オレンジ ごはん エネルギー 440 kcal　たんぱく質 11.3 g 脂質 13.3 g　炭水化物 70.4 g カルシウム 35 mg　食塩相当量 1.2 g	**28日** **とりのからあげ** ナポリタンスパ スマイルポテト ツナサラダ 大根と人参の炒め物 ごはん なしゼリー エネルギー 545 kcal　たんぱく質 14.5 g 脂質 24.7 g　炭水化物 69.1 g カルシウム 34 mg　食塩相当量 0.9 g	**29日** **えびフライ** スパソテー ブロッコリーのごま和え ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが 小松菜の小魚和え ごはん　ヨーグルト エネルギー 500 kcal　たんぱく質 15.1 g 脂質 17.0 g　炭水化物 73.9 g カルシウム 184 mg　食塩相当量 1.2 g	**30日** **さわらのてんぷら** キャベツのツナ和え ジャーマンポテト シューマイ ミートソースマカロニ かき ごはん エネルギー 451 kcal　たんぱく質 12.8 g 脂質 15.8 g　炭水化物 66.8 g カルシウム 32 mg　食塩相当量 1.0 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。　※使用している米穀等は、国内産です。

アレルギー対応食　卵を使用したメニューは、別の食材を使用しメニューを変更しております。

★《　》がアレルギー対応食です。

ウオクニ株式会社　www.uokuni.co.jp　《TEL》079-424-2258　《FAX》079-425-6858