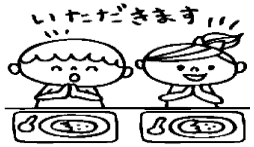
錦江幼稚園 様

12月 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 **ヒレカツ** ナポリタンスパ アスパラのごま和え 南瓜と鶏の甘辛炒め りんごゼリー ごはん エネルギー 422 kcal　たんぱく質 11.9 g 脂質 11.9 g　炭水化物 68.6 g カルシウム 22 mg　食塩相当量 0.9 g
4日 **ミートボールケチャップ** ブロッコリーボイル コンソメポテト 切干大根煮 オレンジ ごはん エネルギー 428 kcal　たんぱく質 11.8 g 脂質 15.5 g　炭水化物 63.0 g カルシウム 41 mg　食塩相当量 1.0 g	**5日** **さわらのたつたあげ** スパソテー インゲンとベーコンの炒め物 はるさめのいためもの チキンナゲット ごはん ヨーグルト エネルギー 549 kcal　たんぱく質 15.2 g 脂質 22.2 g　炭水化物 73.1 g カルシウム 133 mg　食塩相当量 1.4 g	**6日** **てりやきチキン** キャベツソテー かぼちゃの天ぷら マカロニサラダ ほうれん草とかにかまの和え物 ごはん みかんゼリー エネルギー 561 kcal　たんぱく質 15.8 g 脂質 25.1 g　炭水化物 71.8 g カルシウム 55 mg　食塩相当量 0.8 g	**7日** **おさかなのナゲット** ナポリタンスパ ちくわの青のり炒め かぼちゃサラダ 肉団子 ごはん 今川焼 エネルギー 673 kcal　たんぱく質 15.1 g 脂質 26.4 g　炭水化物 84.8 g カルシウム 144 mg　食塩相当量 2.0 g	**8日** **コロッケ** アスパラのツナ炒め ウィンナーボイル 豚肉とれんこんの金平 かき ごはん エネルギー 462 kcal　たんぱく質 10.5 g 脂質 18.4 g　炭水化物 64.7 g カルシウム 28 mg　食塩相当量 0.6 g
11日  **手作り弁当**	**12日** **カレーライス** りんごゼリー エネルギー 463 kcal　たんぱく質 9.6 g 脂質 16.6 g　炭水化物 73.5 g カルシウム 48 mg　食塩相当量 3.1 g	**13日** **ハンバーグ** スパソテー ブロッコリーボイル ツナ大根 アメリカンドッグ ごはん ヨーグルト エネルギー 473 kcal　たんぱく質 14.9 g 脂質 15.6 g　炭水化物 69.4 g カルシウム 136 mg　食塩相当量 1.2 g	**14日** **えびフライ** ナポリタンスパ 青のりポテト 豚肉と小松菜の煮物 煮豆 ごはん ももゼリー エネルギー 431 kcal　たんぱく質 11.3 g 脂質 15.0 g　炭水化物 65.9 g カルシウム 76 mg　食塩相当量 0.8 g	**15日** **にくだんごのいそべあげ** スパソテー ほうれん草とかにかまの和え物 さつま芋の煮物 オレンジ ごはん エネルギー 462 kcal　たんぱく質 11.1 g 脂質 16.5 g　炭水化物 69.4 g カルシウム 57 mg　食塩相当量 0.9 g
18日 **ぶたのしょうがやき** キャベツソテー ブロッコリーボイル ちくわのカレー揚げ 肉じゃが コーンボール ごはん　ワッフル エネルギー 615 kcal　たんぱく質 15.6 g 脂質 26.3 g　炭水化物 81.6 g カルシウム 74 mg　食塩相当量 1.0 g	**19日** **クリスマス会**	**20日** **しろみさかなのコーンフライ** キャベツソテー 南瓜とベーコンの炒め物 シューマイ ツナマカロニ りんごゼリー ごはん エネルギー 538 kcal　たんぱく質 16.0 g 脂質 20.3 g　炭水化物 75.9 g カルシウム 33 mg　食塩相当量 1.2 g	**21日** **とりのからあげ** スパソテー ブロッコリーのツナ和え さつまいものサラダ オレンジ ごはん エネルギー 490 kcal　たんぱく質 15.0 g 脂質 19.0 g　炭水化物 66.9 g カルシウム 26 mg　食塩相当量 0.8 g	**22日** **さわらのさいきょうやき** キャベツのおかか和え 南瓜の煮物 ポークビーンズ ほうれん草の小魚和え ごはん ももゼリー エネルギー 476 kcal　たんぱく質 19.9 g 脂質 16.6 g　炭水化物 66.2 g カルシウム 129 mg　食塩相当量 1.6 g
25日 **しろみさかなのたつたあげ** ブロッコリーナムル 豚大根 オレンジ ごはん なしゼリー エネルギー 419 kcal　たんぱく質 15.6 g 脂質 13.4 g　炭水化物 60.6 g カルシウム 37 mg　食塩相当量 0.7 g	**26日** **とうふハンバーグ** ナポリタンスパ ちくわの磯辺揚げ 鶏肉とれんこんの煮物 ほうれん草と人参の和え物 ごはん ワッフル エネルギー 525 kcal　たんぱく質 15.2 g 脂質 16.2 g　炭水化物 81.0 g カルシウム 94 mg　食塩相当量 1.7 g	**27日** **とりにくのごまあげ** スパソテー アスパラのツナ炒め がんもの含め煮 コーンソテー ごはん りんごゼリー エネルギー 521 kcal　たんぱく質 16.1 g 脂質 22.4 g　炭水化物 67.0 g カルシウム 51 mg　食塩相当量 0.9 g	**28日** **さわらのねぎみそやき** インゲンとベーコンの炒め物 さつまいもの天ぷら ウィンナーソテー うみとはたけのサラダ 小松菜の小魚和え ごはん　プリン エネルギー 573 kcal　たんぱく質 13.1 g 脂質 26.5 g　炭水化物 73.1 g カルシウム 148 mg　食塩相当量 1.5 g	**29日**

※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