






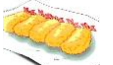




















錦江幼稚園 様

# 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
<b>3日</b> <b>とんかつ</b> スパッテ ブロッコリーのおかか和え 豚大根 りんごゼリー ごはん 	<b>4日</b> <b>とうふハンバーグ</b> キャベツソテー ほうれん草と人参の和え物 ちくわの磯辺揚げ さつまいものサラダ オレンジ ごはん 	<b>5日</b> <b>とりにくのごまあげ</b> スパッテ アスパラのツナ炒め シューマイ がんもの含め煮 小松菜の小魚和え ごはん 	<b>6日</b> <b>さわらのねぎみそやき</b> インゲンとベーコンの炒め物 さつまいもの天ぷら チキンボール うみとはだけのサラダ かき ごはん 	<b>7日</b> <b>チキンナゲット</b> スパッテ ブロッコリーポイル ウィンナーポイル かぼちゃサラダ 白菜のごま和え ごはん 
エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 65.5 g カルシウム 29 mg 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 68.9 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.7 g 炭水化物 68.2 g カルシウム 107 mg 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 67.8 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 69.8 g カルシウム 141 mg 食塩相当量 1.7 g
<b>10日</b>	<b>11日</b> <b>ハンバーグ</b> ナポリタンスパ スマイルポテト ほうれん草とかにかまの和え物 ツナサラダ りんごゼリー ごはん 	<b>12日</b> <b>さわらのごまやき</b> 白菜と人参の和え物 ブロッコリーのおかか和え ポテトサラダ チキンナゲット ごはん ワッフル 	<b>13日</b> <b>えびフライ</b> スパッテ インゲンのごま和え ウィンナーソテー 南瓜と鶏の甘辛炒め オレンジ ごはん 	<b>14日</b> <b>とりのからあげ</b> シューマイ 小松菜の小魚和え ミートソースマカロニ ジャーマンポテト ごはん ぶどうゼリー 
エネルギー 433 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 66.6 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 72.7 g カルシウム 89 mg 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 59.1 g カルシウム 34 mg 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 66.6 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 1.0 g	
<b>17日</b> <b>すきやきどん</b> フリン 	<b>18日</b> <b>ヒレカツ</b> スパッテ インゲンとベーコンの炒め物 シューマイ さつまいもの煮物 りんごゼリー ごはん 	<b>19日</b> <b>さわらのさいきょうやき</b> キャベツソテー ブロッコリーナムル ちくわのごま揚げ マカロニサラダ 肉団子 ごはん 	<b>20日</b> <b>コロッケ</b> スパッテ アスパラのツナ炒め ウィンナーポイル 豚と厚揚げのおかか炒め かき ごはん 	<b>21日</b> <b>ぶたのからあげ</b> ナポリタンスパ 人参とじゃこのカレー炒め 小松菜のサラダ オレンジ ごはん 
エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 63.3 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 74.7 g カルシウム 40 mg 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 65.5 g カルシウム 157 mg 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 71.3 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 59.5 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 1.3 g
<b>24日</b> <b>とりにくのチーズやき</b> インゲンとツナ炒め コーンフライ 肉じゃが りんごゼリー ごはん 	<b>25日</b> <b>とうふのフライ</b> スパッテ かにかま アスパラとベーコンの炒め物 豚肉と小松菜の煮物 つみれ ごはん 	<b>26日</b> <b>おさかなのナゲット</b> スパッテ ブロッコリーポイル フライドポテト 豆腐の炒り煮 オレンジ ごはん 	<b>27日</b> <b>カレーライス</b> ぶどうゼリー 	<b>28日</b> <b>やさいのメンチカツ</b> スパッテ ほうれん草と人参の和え物 じゃがいもの甘辛炒め かき ごはん 
エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 65.9 g カルシウム 81 mg 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 65.7 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 63.3 g カルシウム 80 mg 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 73.4 g カルシウム 49 mg 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 67.9 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 0.8 g
<b>31日</b> <b>やさいコロッケ</b> ナポリタンスパ インゲンのごま和え 南瓜と豚の甘辛炒め チキンナゲット ごはん ヨーグルト 				
エネルギー 502 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 71.9 g カルシウム 128 mg 食塩相当量 1.3 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 卵を使用しないメニューは、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。