



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 すきやきどん いちごヨーグルト エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 65.6 g カルシウム 125 mg 食塩相当量 0.9 g		2日 とりのみそやき キャベツソテー インゲンのごま和え ちくわの青のり炒め 肉団子のトマト煮 オレンジ ごはん エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 58.8 g カルシウム 106 mg 食塩相当量 1.7 g		3日 やさいのメンチカツ スパッテ かにかま じゃがいもの甘辛炒め ほろれん草と人参の和え物 ぶりかけごはん ももゼリー エネルギー 419 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 69.7 g カルシウム 55 mg 食塩相当量 1.0 g					
						6日 さわらのさいきょうやき キャベツソテー インゲンのごま和え ちくわがカレー炒め チキンナゲット ごはん ぶどうゼリー エネルギー 397 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 60.6 g カルシウム 49 mg 食塩相当量 1.5 g		7日 とうふのフライ スパッテ ウィンナーソテー 鶏とパプリカのケチャップ炒め きゅうりのサラダ ぶりかけごはん ヨーグルト エネルギー 489 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.9 g 炭水化物 69.7 g カルシウム 127 mg 食塩相当量 1.4 g	
13日 とんかつ スパッテ さつま芋の甘煮 大豆煮 ほろれん草とコーンの和え物 ぶりかけごはん ももゼリー エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.4 g 炭水化物 76.5 g カルシウム 89 mg 食塩相当量 1.1 g		14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 ワッフル エネルギー 498 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 73.3 g カルシウム 71 mg 食塩相当量 1.3 g		15日 さわらのごまやき 小松菜と人参の和え物 ブロッコリーのおかか和え ポテトサラダ オレンジ ぶりかけごはん エネルギー 360 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 56.6 g カルシウム 82 mg 食塩相当量 0.9 g		16日 えびフライ スパッテ ウィンナーソテー ほろれん草の小魚和え 南瓜と鶏の甘辛炒め りんごゼリー ごはん エネルギー 399 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.4 g 炭水化物 62.5 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 0.9 g		17日 カレーライス みかんゼリー エネルギー 525 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 77.9 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 3.1 g	
20日 ミートボールケチャップ キャベツソテー ブロッコリーポイル ツナ大根 コンソメポテト ごはん プリン エネルギー 444 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.7 g 炭水化物 68.7 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 1.2 g		21日 てりやきチキン キャベツソテー 小松菜のごま和え ちくわの磯辺揚げ マカロニサラダ りんごゼリー ぶりかけごはん エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 65.5 g カルシウム 89 mg 食塩相当量 1.4 g		22日 コロッケ アスパラのツナ炒め ウィンナーソテー チキンサラダ ほろれん草とかにかまの和え物 ごはん ヨーグルト エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 66.1 g カルシウム 136 mg 食塩相当量 1.1 g		23日 さわらのてんぷら キャベツのおかか和え インゲンとベーコンの炒め物 さつま芋の煮物 オレンジ ぶりかけごはん エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 59.1 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 0.7 g		24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 ワッフル エネルギー 616 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 83.9 g カルシウム 165 mg 食塩相当量 1.7 g	
27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 りんごゼリー ごはん エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 24.3 g 炭水化物 65.2 g カルシウム 118 mg 食塩相当量 0.9 g		28日 ホキのたつたあげ マカロニソテー アスパラベーコン 豚肉と小松菜の煮物 つみれ ぶりかけごはん プリン エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.9 g 炭水化物 64.0 g カルシウム 127 mg 食塩相当量 1.4 g		29日 ヒシカツ ブロッコリーポイル シューマイ 南瓜の炒め物 オレンジ ごはん エネルギー 385 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 62.1 g カルシウム 29 mg 食塩相当量 0.9 g		30日 さわらのごまやき キャベツソテー ちくわの青のり炒め 肉団子のトマト煮 インゲンのごま和え ぶりかけごはん ヨーグルト エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 60.7 g カルシウム 193 mg 食塩相当量 1.5 g		 ※使用している米穀等は、国内産です。	

※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。

