




























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		2日		3日		4日		5日											
さわらのさいきょうやき キャバツソテー インゲンのごま和え ちくじゃがカレー炒め チキンナゲット ごはん プリン 		とうふのフライ スパソテー チーズ風味かにかま 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 ふりかけごはん 		ぶたのからあげ ブロッコリーナムル フライドポテト ツナマカロニ 小松菜と人参の和え物 ごはん ヨーグルト 		やさいコロッケ スパソテー アスパラとベーコンの炒め物 なすのミートソース炒め オレンジ ふりかけごはん 		とりのみそやき スパソテー ブロッコリーポイル 切干大根煮 ほうれん草の小魚和え ごはん 蒸しケーキ 		エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 62.9 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 503 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.0 g 炭水化物 77.2 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 61.4 g カルシウム 143 mg 食塩相当量 0.8 g		エネルギー 383 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 65.2 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 1.0 g		エネルギー 382 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 6.5 g 炭水化物 71.1 g カルシウム 94 mg 食塩相当量 1.4 g	
8日		9日		10日		11日		12日											
とんかつ キャバツソテー ほうれん草とコーンの和え物 人参のツナ炒め さつま芋の甘煮 ふりかけごはん ももゼリー 		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 ヨーグルト 		さわらのごまやき ブロッコリーのおかか和え 小松菜と人参の和え物 ポテトサラダ オレンジ ふりかけごはん 		山の日 				エネルギー 415 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 72.3 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 0.8 g		エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 65.1 g カルシウム 125 mg 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 359 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 56.4 g カルシウム 74 mg 食塩相当量 0.9 g					
15日		16日		17日		18日		19日											
		てりやきチキン キャバツソテー 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 ふりかけごはん 		コロッケ プリン 		ヒレカツ キャバツのおかか和え インゲンとベーコンの炒め物 さつま芋の煮物 人参とじゃこのカレー炒め ふりかけごはん ワッフル 		おさかなのナゲット ナポリタンスパ 肉団子 ブロッコリーサラダ オレンジ ごはん 		エネルギー 492 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 19.5 g 炭水化物 65.4 g カルシウム 86 mg 食塩相当量 1.5 g		エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 72.9 g カルシウム 87 mg 食塩相当量 1.3 g		エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 79.1 g カルシウム 97 mg 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 437 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 62.9 g カルシウム 89 mg 食塩相当量 1.2 g			
22日		23日		24日		25日		26日											
とりにくのチーズやき キャバツソテー コーンフライ 肉じゃが 小松菜のツナ炒め ふりかけごはん ぶどうゼリー 		えびフライ 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 ごはん 蒸しケーキ 		やさいのメンチカツ キャバツソテー ブロッコリーポイル シューマイ 南瓜の炒め物 オレンジ ふりかけごはん 		さわらのつけやき キャバツソテー 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 りんごゼリー ごはん 		とうふハンバーグ スパソテー ほうれん草と人参の和え物 かにかま じゃがいもの甘辛炒め スナッキーフライ ふりかけごはん 		エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 21.5 g 炭水化物 67.4 g カルシウム 119 mg 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 69.1 g カルシウム 107 mg 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 394 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 11.9 g 炭水化物 62.5 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 1.0 g		エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 60.9 g カルシウム 89 mg 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 69.5 g カルシウム 146 mg 食塩相当量 1.4 g	
29日		30日		31日															
チキンナゲット スパソテー インゲンのごま和え ちくじゃがカレー炒め りんごゼリー ごはん 		たらのからあげ スパソテー つくね ウィンナーソテー 鶏とパプリカのケチャップ炒め オレンジ ふりかけごはん 		さわらのねぎみそやき 小松菜と人参の和え物 ブロッコリーナムル ツナマカロニ フライドポテト ごはん プリン 						エネルギー 346 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 6.6 g 炭水化物 63.1 g カルシウム 35 mg 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 62.3 g カルシウム 45 mg 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 381 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 59.4 g カルシウム 62 mg 食塩相当量 0.9 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 師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。