



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	
5日 とりのからあげ		6日 さわらのごまやき		7日 ハンバーグ		8日 えびフライ		9日 ぶたにくのあまからどん	
スパッテ アスパラのごま和え さつまいもとれんこんの金平 人参のツナ炒め ぶりかけごはん みかんゼリー 		ほうれん草とかにかまの和え物 アスパラのごま和え スナッキーフライ ツナサラダ りんごゼリー ごはん 		スパッテ ブロッコリーのおかか和え ポテトサラダ 白菜と人参の和え物 ぶりかけごはん 蒸しケーキ 		スパッテ インゲンのごま和え ウィンナースパッテ 南瓜と鶏の甘辛炒め オレンジ ごはん 		いちごヨーグルト 	
エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 0.8 g カルシウム 45 mg	たんぱく質 17.1 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 61.1 g 食塩相当量 0.8 g カルシウム 80 mg	たんぱく質 12.4 g 炭水化物 61.1 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 1.5 g カルシウム 87 mg	たんぱく質 14.8 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 12.4 g 炭水化物 59.8 g 食塩相当量 0.7 g カルシウム 34 mg	たんぱく質 10.2 g 炭水化物 59.8 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 0.9 g カルシウム 123 mg	たんぱく質 21.9 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 0.9 g
12日 ミートボールケチャップ		13日 さわらのてんぷら		14日 てりやきチキン		15日 おさかなのナゲット		16日 コロケ	
ブロッコリーポイル コンソメポテト ツナ大根 りんごゼリー ごはん 		キャベツスパッテ ぶどうゼリー ほうれん草とコーンの和え物 シュマイ さつま芋の煮物 インゲンとベーコンの炒め物 ぶりかけごはん 		キャベツスパッテ 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 		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 白菜のごま和え ぶりかけごはん 		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 406 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 66.0 g 食塩相当量 1.1 g カルシウム 33 mg	たんぱく質 11.2 g 炭水化物 66.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.6 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 1.2 g カルシウム 77 mg	たんぱく質 14.6 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 27.3 g 炭水化物 77.2 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 116 mg	たんぱく質 22.1 g 炭水化物 77.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.4 g 炭水化物 70.0 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 218 mg	たんぱく質 18.3 g 炭水化物 70.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 69.0 g 食塩相当量 1.2 g カルシウム 59 mg	たんぱく質 8.5 g 炭水化物 69.0 g 食塩相当量 1.2 g
19日 敬老の日		20日 たらのからあげ		21日 ポークチャップ		22日 カレーライス		23日 秋分の日	
		スパッテ アスパラとベーコンの炒め物 かにかま 豚肉と小松菜の煮物 つみれ ごはん 		キャベツスパッテ 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 ぶりかけごはん 		りんごゼリー 			
エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 63.5 g 食塩相当量 1.1 g カルシウム 117 mg	たんぱく質 17.2 g 炭水化物 63.5 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 59.1 g 食塩相当量 1.1 g カルシウム 62 mg	たんぱく質 11.8 g 炭水化物 59.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 47 mg	たんぱく質 11.9 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 47 mg	たんぱく質 11.9 g 炭水化物 72.7 g 食塩相当量 3.1 g		
26日 さわらのさいきょうやき		27日 やさいのメンチカツ		28日 とうふのフライ		29日 ぶたのからあげ		30日 チキンナゲット	
キャベツスパッテ インゲンのごま和え 人参シュマイ はるさめのいためもの りんごゼリー ごはん 		スパッテ アスパラのツナ炒め 白菜と鶏肉のうま煮 オレンジ ぶりかけごはん 		カレースパッテ ほうれん草とかにかまの和え物 ウィンナーポイル 牛肉とれんこんの金平 ほうれん草とかにかまの和え物 ごはん 		スパッテ ブロッコリーナムル ひじきとコーンの炒め煮 小松菜と小魚の和え物 ぶりかけごはん ももゼリー 		スパッテ じゃがいものカレー炒め 切干大根煮 スナッキーフライ ごはん 蒸しケーキ 	
エネルギー 354 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 7.9 g 炭水化物 60.7 g 食塩相当量 1.2 g カルシウム 46 mg	たんぱく質 11.8 g 炭水化物 60.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 63.8 g 食塩相当量 1.0 g カルシウム 48 mg	たんぱく質 12.2 g 炭水化物 63.8 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 64.8 g 食塩相当量 1.1 g カルシウム 155 mg	たんぱく質 13.2 g 炭水化物 64.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 25.6 g 炭水化物 116 mg 食塩相当量 1.4 g	たんぱく質 14.3 g 炭水化物 116 mg 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 82.1 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 84 mg	たんぱく質 14.0 g 炭水化物 82.1 g 食塩相当量 1.7 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。