











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											
3日		4日		5日		6日		7日											
ミートボールケチャップ 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 		さわらのねぎみそやき スパソテー チキンナゲット かぼちゃサラダ ほうれん草と人参の和え物 ごはん ヨーグルト 		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 オレンジ ごはん 		おさかなのナゲット ナポリタンスパ ちくわ煮 チキンサラダ 肉団子 ごはん ももゼリー 		コロック スパソテー アスパラのツナ炒め ウィンナーポイル 小松菜のサラダ いちご ごはん 		エネルギー 401 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 11.9 g 炭水化物 64.9 g カルシウム 31 mg 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 67.6 g カルシウム 145 mg 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 467 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 19.2 g 炭水化物 63.1 g カルシウム 32 mg 食塩相当量 0.6 g		エネルギー 533 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 73.8 g カルシウム 133 mg 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 428 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 68.3 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 1.0 g	
10日		11日		12日		13日		14日											
とんかつ スパソテー さつま芋の甘煮 ブロッコリーのサラダ りんごゼリー ごはん 		ハンバーグ ナポリタンスパ スマイルポテト ツナサラダ 大根と人参のごま炒め ごはん ワッフル 		さわらのごまやき キャベツと人参の和え物 ブロッコリーのおかか和え ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ いちご ごはん 		とりのからあげ ミートソースマカロニ シューマイ ジャーマンポテト 小松菜の小魚和え ごはん ヨーグルト 		えびフライ スパソテー アスパラのごま和え チキンボール 南瓜と鶏の甘辛炒め オレンジ ごはん 		エネルギー 422 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.4 g 炭水化物 72.5 g カルシウム 30 mg 食塩相当量 0.8 g		エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 76.8 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 1.3 g		エネルギー 386 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 60.1 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 0.9 g		エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 21.0 g 炭水化物 64.2 g カルシウム 133 mg 食塩相当量 1.0 g		エネルギー 377 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 62.1 g カルシウム 29 mg 食塩相当量 0.7 g	
17日		18日		19日		20日		21日											
とりにくのりやき キャベツソテー インゲンのツナ炒め ちくわのごま揚げ 肉じゃが りんごゼリー ごはん 		さわらのてんぷら アスパラとベーコンの炒め物 シューマイ 厚揚げの煮物 大葉かぼちゃ ごはん プリン 		ポークチャップ キャベツソテー ブロッコリーポイル さつま芋の煮物 オレンジ ごはん 		やさいコロック キャベツソテー 青のりポテト 肉団子のトマト煮 いちご ごはん 		とうふのフライ スパソテー ブロッコリーナムル 切干大根煮 ほう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 502 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 19.8 g 炭水化物 66.8 g カルシウム 45 mg 食塩相当量 0.8 g		エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 70.5 g カルシウム 95 mg 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 386 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 60.8 g カルシウム 38 mg 食塩相当量 0.8 g		エネルギー 383 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 64.2 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 0.6 g		エネルギー 412 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 67.0 g カルシウム 163 mg 食塩相当量 0.9 g	
24日		25日		26日		27日		28日											
ぶたのしょうがやき キャベツソテー ちくわのカレー揚げ 豚肉と小松菜の煮物 コーンボール ごはん みかんゼリー 		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 ウィンナーソテー 鶏とパプリカのケチャップ炒め アメリカンドッグ ごはん 		ヒレカツ ツナマカロニ 南瓜とベーコンの炒め物 きゅうりのサラダ いちご ごはん 		タンドリーチキン キャベツソテー さつま芋の甘煮 なすのミートソース炒め オレンジ ごはん 		にくだんごのいそべあげ スパソテー ブロッコリーのごま和え じゃがいもの甘辛炒め アスパラサラダ ごはん ワッフル 		エネルギー 470 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 73.5 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 0.7 g		エネルギー 497 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 67.8 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 411 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 65.7 g カルシウム 25 mg 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 426 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 64.0 g カルシウム 40 mg 食塩相当量 0.5 g		エネルギー 493 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 81.2 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 1.4 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 卵を使用したメニューは、別の食材を使用したメニューを変更しております。

★《 》がアレルギー対応食です。