



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	
<b>ミートボールケチャップ</b> 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 		<b>しろみさかなのフライ</b> スパサテ ほうれん草と人参の和え物 かにかま かぼちゃサラダ チキンナゲット ごはん 		<b>憲法記念の日</b> 		<b>みどりの日</b> 		<b>こどもの日</b> 	
エネルギー 367 kcal 脂質 9.7 g カルシウム 28 mg	たんぱく質 9.2 g 炭水化物 62.5 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 500 kcal 脂質 14.9 g カルシウム 141 mg	たんぱく質 20.6 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 1.5 g						
8日		9日		10日		11日		12日	
<b>とりのからあげ</b> スパサテ さつま芋の甘煮 ブロッコリーのサラダ 人参のツナ炒め ごはん ももゼリー 		<b>ハンバーグ</b> 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 		<b>お弁当日</b>		<b>ヒレカツ</b> ミートソースマカロニ 小松菜の小魚和え シューマイ ジャーマンポテト いちご ごはん 		<b>おさかなのナゲット</b> スパサテ アスパラのごま和え 南瓜と鶏の甘辛炒め オレンジ ごはん 	
エネルギー 466 kcal 脂質 15.7 g カルシウム 33 mg	たんぱく質 11.9 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 513 kcal 脂質 17.5 g カルシウム 85 mg	たんぱく質 14.1 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 1.3 g			エネルギー 401 kcal 脂質 10.2 g カルシウム 53 mg	たんぱく質 12.2 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 398 kcal 脂質 11.2 g カルシウム 55 mg	たんぱく質 9.3 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 0.7 g
15日		16日		17日		18日		19日	
<b>えびフライ</b> スパサテ コンソメポテト だけのこのそぼろ炒め りんごゼリー ごはん 		<b>さわらのごまやき</b> キャベツソテー ブロッコリーポイル さつま芋の煮物 ほうれん草と人参の和え物 ごはん ヨーグルト 		<b>とうふのフライ</b> スパサテ インゲンとベーコンの炒め物 マカロニサラダ いちご ごはん 		<b>タンドリーチキン</b> スパサテ インゲンのごま和え 切干大根煮 ちくわ煮 ごはん プリン 		<b>にくだんこのいそべあげ</b> スパサテ コンソメポテト 牛肉とれんこんの金平 オレンジ ごはん 	
エネルギー 352 kcal 脂質 8.9 g カルシウム 28 mg	たんぱく質 7.9 g 炭水化物 61.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 398 kcal 脂質 12.3 g カルシウム 152 mg	たんぱく質 14.3 g 炭水化物 59.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 370 kcal 脂質 11.5 g カルシウム 25 mg	たんぱく質 7.3 g 炭水化物 60.9 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 442 kcal 脂質 14.5 g カルシウム 89 mg	たんぱく質 14.3 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 426 kcal 脂質 13.5 g カルシウム 34 mg	たんぱく質 9.3 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 0.9 g
22日		23日		24日		25日		26日	
<b>とんかつ</b> スパサテ 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 		<b>とりにくのチーズやき</b> ナポリタンスパ スマイルポテト 肉じゃが 大根と人参のごま炒め ごはん ヨーグルト 		<b>カレーライス</b> りんごゼリー  		<b>ぶたのしょうがやき</b> キャベツソテー ブロッコリーポイル ちくわのごま揚げ 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト ごはん 		<b>やさいコロッケ</b> スパサテ アスパラとベーコンの炒め物 豆腐の炒り煮 いちご ごはん 	
エネルギー 403 kcal 脂質 9.7 g カルシウム 25 mg	たんぱく質 11.3 g 炭水化物 69.1 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 555 kcal 脂質 24.6 g カルシウム 170 mg	たんぱく質 18.9 g 炭水化物 68.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 521 kcal 脂質 18.7 g カルシウム 50 mg	たんぱく質 11.9 g 炭水化物 81.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 497 kcal 脂質 17.5 g カルシウム 72 mg	たんぱく質 12.8 g 炭水化物 74.6 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 380 kcal 脂質 12.0 g カルシウム 37 mg	たんぱく質 7.9 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.8 g
29日		30日		31日					
<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 コンソメポテト 鶏肉とれんこんの煮物 ツナ大根 ごはん 		<b>とりにくのごまあげ</b> スパサテ ほうれん草のツナ和え ひじき煮 いちご ごはん 		<b>ぶたのからあげ</b> スパサテ かぼちゃの天ぷら 小松菜のツナ炒め マカロニサラダ インゲンとベーコンの炒め物 ごはん 					
エネルギー 526 kcal 脂質 18.0 g カルシウム 83 mg	たんぱく質 15.9 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 367 kcal 脂質 11.8 g カルシウム 63 mg	たんぱく質 10.1 g 炭水化物 57.4 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 671 kcal 脂質 36.3 g カルシウム 96 mg	たんぱく質 15.6 g 炭水化物 77.5 g 食塩相当量 1.5 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、別の食材を使用しメニューを変更しております。

★《 》がアレルギー対応食です。