

げつようび

かよ



5日

6

ハンバーグ

カレー

インゲンのツナ炒め  
ちくわのごま揚げ  
ポテトサラダ  
りんごゼリー  
ごはん

ももゼリー



エネルギー 399 kcal  
脂質 11.1 g  
カルシウム 45 mg

たんぱく質 11.7 g  
炭水化物 63.5 g  
食塩相当量 0.9 g

エネルギー 522 kcal  
脂質 18.2 g  
カルシウム 52 mg

12日

13



とん

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  
みかんゼリー

## おべんとう日

エネルギー 488 kcal  
脂質 16.0 g  
カルシウム 47 mg

19日

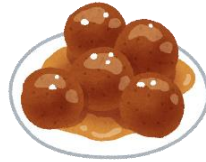
20

### ミートボールケチャップ

ぶたにくのみ

キャベツソテー  
ブロッコリーボイル  
ツナ大根  
コンソメポテト  
ごはん  
ヨーグルト

いちごヨーグルト



エネルギー 416 kcal  
脂質 13.3 g  
カルシウム 122 mg

たんぱく質 12.3 g  
炭水化物 65.0 g  
食塩相当量 1.1 g

エネルギー 462 kcal  
脂質 11.3 g  
カルシウム 121 mg

26日

27

### ハムカツ

さわらの

ナポリタンスパ  
ちくわのごま揚げ  
肉じゃが  
インゲンのツナ炒め  
ごはん  
ワッフル

キャベツソテー  
アスパラとベーコンの炒め物  
厚揚げの煮物  
大学かぼちゃ  
ごはん  
ヨーグルト



エネルギー 535 kcal  
脂質 15.7 g  
カルシウム 71 mg

たんぱく質 15.8 g  
炭水化物 85.2 g  
食塩相当量 1.4 g

エネルギー 446 kcal  
脂質 15.0 g  
カルシウム 151 mg

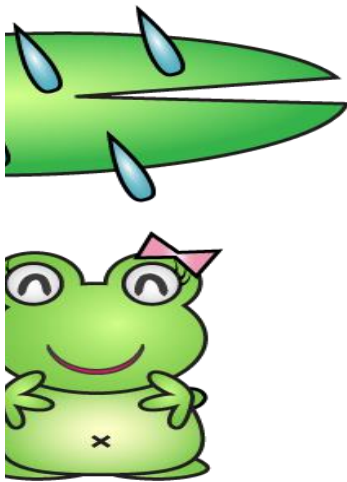


錦江幼稚園 様

# のおひるい

うび

すいようび

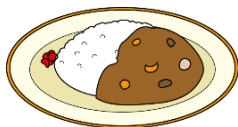


日

7日

ライス

ポークチャップ



キャベツソテー  
ブロッコリーボイル  
さつまいもの煮物  
コーンボール  
ごはん  
ヨーグルト



たんぱく質 11.6 g  
炭水化物 82.4 g  
食塩相当量 3.1 g

エネルギー 476 kcal  
脂質 16.8 g  
カルシウム 121 mg

たんぱく質 14.9 g  
炭水化物 69.1 g  
食塩相当量 1.0 g

3日

14日

かつ

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



|  |   |
|--|---|
| <br>オレンジ<br>ごはん | <br>たんぱく質 13.0 g<br>炭水化物 61.0 g<br>食塩相当量 0.9 g                                 |
| たんぱく質 12.5 g<br>炭水化物 76.8 g<br>食塩相当量 1.0 g   | エネルギー 397 kcal<br>脂質 12.0 g<br>カルシウム 52 mg  |
| <b>21日</b>   | <b>21日</b>  |
| まからどん<br>       | てりやきチキン<br>キャベツソテー<br>かぼちゃの天ぷら<br>インゲンとベーコンの炒め物<br>マカロニサラダ<br>オレンジ<br>ごはん<br>  |
| たんぱく質 18.9 g<br>炭水化物 73.2 g<br>食塩相当量 0.9 g   | エネルギー 521 kcal<br>脂質 23.8 g<br>カルシウム 43 mg  |
| <b>28日</b>   | <b>28日</b>  |
| てんぷら<br>      | ぶたのからあげ<br>スパソテー<br>ブロッコリーボイル<br>さつまいの煮物<br>コーンボール<br>ごはん<br>蒸ケーキ（バナナ風味）<br> |
| たんぱく質 14.5 g<br>炭水化物 66.4 g<br>食塩相当量 1.0 g   | エネルギー 565 kcal<br>脂質 22.0 g<br>カルシウム 63 mg  |

※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

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

★《 》がアレルギー対応食です。

ウオクニ株式会社 www.uokuni.co.jp 《TEL》079-424-2258 《FAX》

# ごはん

| もくようび  |   | きん  |
|--|---|---|
| 1日   |   | 2   |
| おさかなのナゲット  |   | ヒレ  |
| ナポリタンスパ<br>ちくわ煮<br>チキンサラダ<br>肉団子<br>ごはん<br>ヨーグルト             |    | スパソテー<br>人参とじゃこのカレー炒め<br>ウィンナーボイル<br>小松菜のサラダ<br>オレンジ<br>ごはん |
| エネルギー 548 kcal<br>脂質 18.0 g<br>カルシウム 214 mg                  | たんぱく質 17.7 g<br>炭水化物 71.3 g<br>食塩相当量 1.7 g  | エネルギー 409 kcal<br>脂質 12.9 g<br>カルシウム 58 mg                  |
| 8日   |   | 9   |
| さわらのさいきょうやき  |   | とうふ   |
| キャベツソテー<br>星ポテト<br>肉団子のトマト煮<br>ささみときゅうりのごまサラダ<br>ごはん<br>ワッフル |  | スパソテー<br>ほうれん草とかにかまの和え<br>切干大根煮<br>オレンジ<br>ごはん              |
| エネルギー 469 kcal<br>脂質 14.9 g<br>カルシウム 103 mg                  | たんぱく質 14.6 g<br>炭水化物 71.5 g<br>食塩相当量 1.2 g  | エネルギー 319 kcal<br>脂質 5.5 g<br>カルシウム 64 mg                   |
| 15日  |   | 16  |
| とりのからあげ  |   | えび  |
| スパソテー<br>シューマイ<br>豚大根<br>小松菜の小魚和え                            |  | スパソテー<br>アスパラのごま和え<br>南瓜と鶏の甘辛炒め<br>オレンジ                     |

|  |   |  |
|--|---|--|
| ごはん<br>ワッフル  |    | ごはん  |
| エネルギー 474 kcal<br>脂質 14.0 g<br>カルシウム 99 mg             | たんぱく質 15.6 g<br>炭水化物 73.2 g<br>食塩相当量 1.2 g  | エネルギー 354 kcal<br>脂質 9.1 g<br>カルシウム 25 mg                      |
| <b>22日</b>   |   | <b>23</b>  |
| <b>さわらのねぎみそやき</b>                                      |   | <b>30</b>  |
| れんこんと人参のごま炒め<br>ちくわ煮<br>チキンサラダ<br>肉団子<br>ごはん<br>りんごゼリー |    | アスパラのツナ炒め<br>ウィンナーボイル<br>小松菜のサラダ<br>人参とじゃこのカレー炒め<br>ごはん<br>プリン |
| エネルギー 394 kcal<br>脂質 10.1 g<br>カルシウム 72 mg             | たんぱく質 14.5 g<br>炭水化物 63.0 g<br>食塩相当量 1.2 g  | エネルギー 475 kcal<br>脂質 17.0 g<br>カルシウム 104 mg                    |
| <b>29日</b>   |   | <b>30</b>  |
| <b>とりのみそやき</b>   |   | <b>にくだんご</b>   |
| キャベツソテー<br>青のりポテト<br>ささみときゅうりのごまサラダ<br>オレンジ<br>ごはん     |  | スパソテー<br>ほうれん草とかにかまの和え<br>金平れんこん<br>切干大根煮<br>ごはん<br>ももゼリー      |
| エネルギー 418 kcal<br>脂質 17.2 g<br>カルシウム 37 mg             | たんぱく質 13.4 g<br>炭水化物 54.8 g<br>食塩相当量 0.4 g  | エネルギー 445 kcal<br>脂質 11.4 g<br>カルシウム 85 mg                     |

る米穀等は、国内産です。

※しております。

079-425-6858

# とうび

日

カツ



たんぱく質 10.8 g

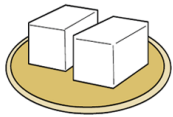
炭水化物 63.7 g

食塩相当量 1.4 g

日

のフライ

物



たんぱく質 8.3 g

炭水化物 60.2 g

食塩相当量 0.7 g

日

フライ





たんぱく質 9.1 g  
炭水化物 60.1 g  
食塩相当量 0.5 g

3日

ツケ



たんぱく質 12.3 g  
炭水化物 71.1 g  
食塩相当量 1.0 g

4日

ひそべあげ

物



たんぱく質 11.8 g  
炭水化物 76.3 g  
食塩相当量 1.4 g





