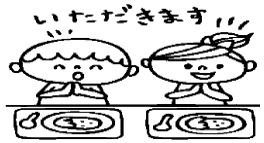
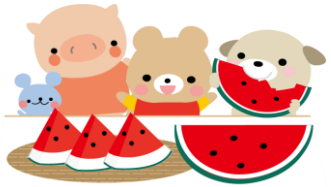
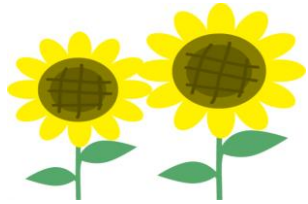
錦江幼稚園様

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
ぶたのしょうがやき ブロッコリーボイル シューマイ 豚肉と小松菜の煮物 ちくわのカレー揚げ ごはん ヨーグルト 	**みそぶたどん** 蒸ケーキ(バナナ風味) 	**おさかなのナゲット** ツナマカロニ 南瓜とベーコンの炒め物 牛肉とれんこんの金平 オレンジ 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 ほうれん草とコーンの和え物 ごはん プリン 	**ほしのコロッケ** 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 七夕ゼリー
エネルギー 441 kcal　たんぱく質 15.6 g 脂質 14.5 g　炭水化物 63.5 g カルシウム 134 mg　食塩相当量 0.9 g	エネルギー 502 kcal　たんぱく質 17.9 g 脂質 16.4 g　炭水化物 75.8 g カルシウム 78 mg　食塩相当量 1.6 g	エネルギー 490 kcal　たんぱく質 10.7 g 脂質 16.0 g　炭水化物 67.1 g カルシウム 89 mg　食塩相当量 1.0 g	エネルギー 461 kcal　たんぱく質 17.0 g 脂質 15.2 g　炭水化物 68.0 g カルシウム 103 mg　食塩相当量 0.7 g	エネルギー 391 kcal　たんぱく質 8.5 g 脂質 10.0 g　炭水化物 69.6 g カルシウム 72 mg　食塩相当量 0.7 g
10日	11日	12日	13日	14日
	**ハンバーグ** ナポリタンスパ スマイルポテト 大根と人参のごま炒め 小松菜のツナ炒め ごはん ワッフル 	**ミートボールケチャップ** 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 キャベツと人参の和え物 ごはん ヨーグルト 	**とりのからあげ** ミートソースマカロニ シューマイ きゅうりサラダ ほうれん草と人参の和え物 ごはん 蒸ケーキ（バナナ風味） 	**えびフライ** スパソテー 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
手作り弁当	エネルギー 476 kcal　たんぱく質 13.0 g 脂質 14.6 g　炭水化物 74.3 g カルシウム 96 mg　食塩相当量 1.1 g	エネルギー 484 kcal　たんぱく質 15.2 g 脂質 16.7 g　炭水化物 71.2 g カルシウム 128 mg　食塩相当量 1.6 g	エネルギー 486 kcal　たんぱく質 16.2 g 脂質 18.0 g　炭水化物 69.6 g カルシウム 66 mg　食塩相当量 1.3 g	エネルギー 333 kcal　たんぱく質 8.0 g 脂質 8.3 g　炭水化物 57.3 g カルシウム 21 mg　食塩相当量 0.5 g
17日	18日	19日	20日	21日
	ぶたのからあげ スパソテー チキンナゲット かぼちゃサラダ ひじき豆 ごはん ももゼリー 	**カレーライス** プリン 	**とうふのフライ** ナポリタンスパ ちくわ煮 チキンサラダ 肉団子 ごはん ヨーグルト 	**コロッケ** スパソテー アスパラのツナ炒め 小松菜のサラダ オレンジ ごはん
	エネルギー 494 kcal　たんぱく質 18.8 g 脂質 17.5 g　炭水化物 68.4 g カルシウム 54 mg　食塩相当量 1.3 g	エネルギー 575 kcal　たんぱく質 15.3 g 脂質 21.9 g　炭水化物 85.0 g カルシウム 98 mg　食塩相当量 3.2 g	エネルギー 453 kcal　たんぱく質 14.3 g 脂質 14.2 g　炭水化物 68.9 g カルシウム 151 mg　食塩相当量 1.0 g	エネルギー 374 kcal　たんぱく質 7.4 g 脂質 9.6 g　炭水化物 65.6 g カルシウム 47 mg　食塩相当量 0.6 g
24日	25日	26日	27日	28日
とりにくののりやき キャベツソテー ちくわのごま揚げ 肉じゃが インゲンのツナ炒め ごはん ヨーグルト 	**あじのみりんやき** キャベツソテー シューマイ 厚揚げの煮物 アスパラとベーコンの炒め物 ごはん 蒸ケーキ(バナナ風味) 	**ポークチャップ** ブロッコリーボイル 小松菜のツナ炒め さつま芋の煮物 コーンボール ごはん りんごゼリー 	**とりのみそやき** キャベツソテー 青のりポテト ささみときゅうりのごまサラダ ほうれん草とかにかまの和え物 ごはん ワッフル 	**ハムカツ** スパソテー ブロッコリーナムル 切干大根煮 オレンジ ごはん
エネルギー 515 kcal　たんぱく質 18.6 g 脂質 21.5 g　炭水化物 64.8 g カルシウム 117 mg　食塩相当量 0.9 g	エネルギー 399 kcal　たんぱく質 12.8 g 脂質 11.8 g　炭水化物 64.3 g カルシウム 79 mg　食塩相当量 0.8 g	エネルギー 455 kcal　たんぱく質 12.3 g 脂質 15.3 g　炭水化物 69.6 g カルシウム 51 mg　食塩相当量 0.9 g	エネルギー 498 kcal　たんぱく質 16.8 g 脂質 18.9 g　炭水化物 67.8 g カルシウム 89 mg　食塩相当量 0.9 g	エネルギー 350 kcal　たんぱく質 8.5 g 脂質 7.7 g　炭水化物 62.0 g カルシウム 32 mg　食塩相当量 0.9 g
31日				
しろみさかなのたつたあげ スパソテー ちくわのカレー揚げ 豚肉と小松菜の煮物 インゲンのツナ炒め ごはん ももゼリー 				
エネルギー 424 kcal　たんぱく質 17.4 g 脂質 10.6 g　炭水化物 66.4 g カルシウム 63 mg　食塩相当量 1.0 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。

ウオクニ株式会社　www.uokuni.co.jp　《TEL》079-424-2258　《FAX》079-425-6858