



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 やさいコロッケ スパッテ インゲンのごま和え 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 ヨーグルト	2日 えびフライ 南瓜とベーコンの炒め物 チキンボール ツナマカロニ オレンジ ごはん	3日 タンドリーチキン キャベツソテー ほうれん草とコーンの和え物 さつま芋のサラダ なすのミートソース炒め ごはん ワッフル	4日 にくだんごのいそべあげ スパッテ ブロッコリーのごま和え アスパラサラダ じゃがいもの甘辛炒め ごはん プリン
	エネルギー 460 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 70.2 g カルシウム 111 mg 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 59.9 g カルシウム 21 mg 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 74.5 g カルシウム 80 mg 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 73.3 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 1.2 g
7日 とんかつ スパッテ 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	8日 チキンナゲット 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 ヨーグルト	9日 さわらのごまやき 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 オレンジ ごはん	10日 とりのからあげ ジャーマンポテト シューマイ ミートソースマカロニ 小松菜の小魚和え ごはん りんごゼリー	11日 
エネルギー 441 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 73.5 g カルシウム 33 mg 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.4 g 炭水化物 71.7 g カルシウム 139 mg 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 57.7 g カルシウム 37 mg 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 17.9 g 炭水化物 65.7 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 0.9 g	
14日 	15日 	16日 	17日 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 プリン	18日 コロッケ アスパラのツナ炒め ウィンナーポイル 小松菜のサラダ 人参とじゃこのカレー炒め ごはん みかんゼリー
エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 71 mg 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 68.4 g カルシウム 59 mg 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.0 g 炭水化物 68.2 g カルシウム 115 mg 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 75.3 g カルシウム 179 mg 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 71.9 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 0.9 g
21日 とりにくのりやき 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 ワッフル	22日 さわらのてんぷら スパッテ 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 りんごゼリー	23日 ポークチャップ ブロッコリーポイル 玉子焼き さつま芋の煮物 コーンボール ごはん ヨーグルト	24日 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 オレンジ ごはん	25日 とうふのフライ スパッテ 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 ももゼリー
エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 71 mg 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 68.4 g カルシウム 59 mg 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.0 g 炭水化物 68.2 g カルシウム 115 mg 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 64.0 g カルシウム 33 mg 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 7.6 g 炭水化物 64.6 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 0.8 g
28日 ハンバーグ ナポリタンスパ ブロッコリーポイル 豚肉と小松菜の煮物 オレンジ ごはん	29日 ミートボールあますだれ スパッテ ウィンナーソテー たけのこのそぼろ炒め インゲンのごま和え ごはん ヨーグルト	30日 しろみさかなのコーンフライ キャベツソテー 南瓜とベーコンの炒め物 ツナマカロニ きゅうりのサラダ ごはん プリン	31日 とりにくのチーズやき キャベツソテー 里ポテト 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 みかんゼリー	
エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 56.9 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 64.3 g カルシウム 124 mg 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 77.5 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 68.8 g カルシウム 101 mg 食塩相当量 1.2 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。