























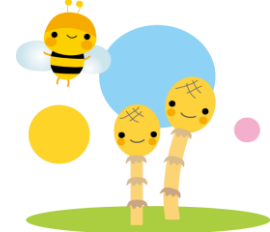
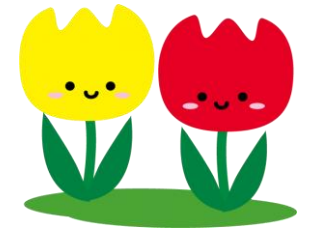




錦江幼稚園 様

# 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>ポークチャップ</b> 青のりポテト ちくわのカレー揚げ 鶏肉ときゅうりのごまサラダ アメリカンドッグ ごはん ヨーグルト 		<b>さわらのてんぷら</b> スパッテ 小松菜の小魚和え 切干大根煮 オレンジ ごはん 		<b>てりやきチキン</b> キャベツソテー インゲンのごま和え スマイルポテト ツナ大根 ごはん プリン 		<b>おさかなのナゲット</b> スパッテ アスパラのツナ炒め 鶏肉とれんこんの煮物 白菜のおかか和え ごはん ヲッフル 		<b>ミートボールあんかけ</b> キャベツソテー ブロッコリーポイル マカロニサラダ ほうれん草と人参の和え物 ごはん ももゼリー 		エネルギー 526 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 19.5 g 炭水化物 74.2 g カルシウム 136 mg 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 59.5 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 69.2 g カルシウム 87 mg 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 82.0 g カルシウム 141 mg 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 66.7 g カルシウム 90 mg 食塩相当量 0.8 g
<b>8日</b> <b>しろみさかなのたつたあげ</b> スパッテ プロッコリーナムル さつま芋の煮物 コーンボール ごはん プリン 		<b>9日</b> <b>とりにくのオレンジやき</b> 小松菜のツナ和え 青のりポテト ポークビーンズ いちご ごはん 		<b>10日</b> <b>にくだんごのいそべあげ</b> スパッテ インゲンのおかか和え チキンサラダ 大学かぼちゃ ごはん ヲッフル 		<b>11日</b> <b>入園式</b> 		<b>12日</b> <b>さわらのさいきょうやき</b> キャベツのおかか和え ちくわの磯辺揚げ 豚肉と小松菜の煮物 きゅうりのサラダ ごはん ヨーグルト 		エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 81.8 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 22.7 g 炭水化物 57.9 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 81.3 g カルシウム 103 mg 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 67.2 g カルシウム 196 mg 食塩相当量 1.5 g	
<b>15日</b> <b>えびフライ</b> スパッテ ちくわのごま揚げ ポテトサラダ シューマイ ごはん みかんゼリー 		<b>16日</b> <b>さわらのたつたあげ</b> キャベツソテー アスパラのツナ炒め 豚大根 金平ごぼう ごはん ヨーグルト 		<b>17日</b> <b>とり天</b> ナポリタンスパ ほうれん草の和え物 ウィンナーソテー さつまいものサラダ オレンジ ごはん 		<b>18日</b> <b>しろみさかなのフライ</b> スパッテ プロッコリーナムル 小松菜のサラダ 煮豆 ごはん ヲッフル 		<b>19日</b> <b>さわらのカレーやき</b> キャベツソテー さつまいものてんぷら 白菜と豚肉のうま煮 いちご ごはん 		エネルギー 456 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 76.8 g カルシウム 31 mg 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 22.7 g 炭水化物 68.5 g カルシウム 150 mg 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 67.8 g カルシウム 54 mg 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 80.6 g カルシウム 111 mg 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 63.1 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 0.8 g
<b>22日</b> <b>とりのからあげ</b> ナポリタンスパ フライドポテト ウィンナーポイル かぼちゃサラダ オレンジ ごはん 		<b>23日</b> <b>とんかつ</b> スパッテ プロッコリーポイル チキンサラダ 肉団子 ごはん ヨーグルト 		<b>24日</b> <b>とうふハンバーグ</b> キャベツのおかか和え アスパラのツナ炒め 豚肉とれんこんの金平 いちご ごはん 		<b>25日</b> <b>カレーライス</b> りんごゼリー  		<b>26日</b> <b>ミートボールあまずたれ</b> キャベツソテー ほうれん草とかまの和え物 プロッコリーサラダ 南瓜ときこの炒め物 ごはん ヲッフル 		エネルギー 449 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 61.8 g カルシウム 17 mg 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 71.8 g カルシウム 156 mg 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 60.9 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 73.5 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 76.5 g カルシウム 96 mg 食塩相当量 1.4 g
<b>29日</b> <b>昭和の日</b> 		<b>30日</b> <b>やさいコロッケ</b> キャベツソテー アスパラのツナ炒め ウィンナーポイル ひじき煮 りんごゼリー ごはん 								エネルギー 417 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 63.0 g カルシウム 45 mg 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 63.0 g カルシウム 45 mg 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 63.0 g カルシウム 45 mg 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 63.0 g カルシウム 45 mg 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 63.0 g カルシウム 45 mg 食塩相当量 0.7 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。