



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 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 ヨーグルト 		2日 ヒレカツ スパソテー 人参とじゃこのカレー炒め ウィンナーポイル 小松菜のサラダ オレンジ ごはん 	
5日 ハンバーグ 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 		6日 カレーライス ももゼリー 		7日 ポークチャップ キャベツソテー ブロッコリーポイル さつま芋の煮物 コーンポール ごはん ヨーグルト 		8日 さわらのさいきょうやき キャベツソテー 星ポテト 肉団子のトマト煮 ささみときゅうりのごまサラダ ごはん ヲッフル 		9日 とうふのフライ スパソテー ほうれん草とかにかまの和え物 切干大根煮 オレンジ ごはん 	
エネルギー 399 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.1 g カルシウム 45 mg 炭水化物 63.5 g 食塩相当量 0.9 g		エネルギー 522 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 52 mg 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 476 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 121 mg 炭水化物 69.1 g 食塩相当量 1.0 g		エネルギー 469 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 103 mg 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 319 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 5.5 g カルシウム 64 mg 炭水化物 60.2 g 食塩相当量 0.7 g	
12日 いっぴなぎますすい 		13日 とんかつ 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 		14日 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 オレンジ ごはん 		15日 とりのからあげ スパソテー シューマイ 豚大根 小松菜の小魚和え ごはん ヲッフル 		16日 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 	
おべんとう日		エネルギー 488 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 47 mg 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 1.0 g		エネルギー 397 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 52 mg 炭水化物 61.0 g 食塩相当量 0.9 g		エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.0 g カルシウム 99 mg 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 354 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 9.1 g カルシウム 25 mg 炭水化物 60.1 g 食塩相当量 0.5 g	
19日 ミートボールグチャップ キャベツソテー ブロッコリーポイル ツナ大根 コンソメポテト ごはん ヨーグルト 		20日 ぶたにくのあまからどん いちごヨーグルト 		21日 てりやきチキン キャベツソテー かぼちゃの天ぷら インゲンとベーコンの炒め物 マカロニサラダ オレンジ ごはん 		22日 さわらのねぎみそやき れんこんと人参のごま炒め ちくわ煮 チキンサラダ 肉団子 ごはん りんごゼリー 		23日 コロック 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 プリン 	
エネルギー 416 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.3 g カルシウム 122 mg 炭水化物 65.0 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 121 mg 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 0.9 g		エネルギー 521 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 23.8 g カルシウム 43 mg 炭水化物 65.1 g 食塩相当量 0.8 g		エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.1 g カルシウム 72 mg 炭水化物 63.0 g 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 475 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 104 mg 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 1.0 g	
26日 ハムカツ 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 ヲッフル 		27日 さわらのてんぷら 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 		28日 ぶたのからあげ スパソテー ブロッコリーポイル さつま芋の煮物 コーンポール ごはん 蒸ケーキ (バナナ風味) 		29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 		30日 にくだんごのいそべあげ スパソテー ほうれん草とかにかまの和え物 金平れんこん 切干大根煮 ごはん ももゼリー 	
エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 71 mg 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 151 mg 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 1.0 g		エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.0 g カルシウム 63 mg 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 418 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 37 mg 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 0.4 g		エネルギー 445 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 85 mg 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 1.4 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。