

6月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ふりかけごはん(おかか) みそ汁 鶏の照り焼き きんぴらごぼう 一口ゼリー	手作り弁当	枝豆ごはん むらくも汁 厚揚げのオイスターソース炒め ミートボール バナナ	年中組・年少組・ひよこ 春季遠足 (年長組休園)	ミートソーススパゲティー 牛乳 イカフライ フレンチサラダ パン缶
350/13.7/9.2/1.5		383/13.5/11.7/1.8		419/15.1/15.4/1.7
10	11	12	13	14
手作り弁当	二色丼 中華風スープ しゅうまい レンコンサラダ オレンジ	菜めしごはん みそ汁 アジフライ もやしのナムル みかん缶	食パン(セルフサンド) トマトとパスタのスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き グリーンサラダ フルーツクリーム	わかめごはん ニラ玉スープ オクラ入り和風麻婆豆腐 春雨サラダ チーズキャンディー *プリン
	412/13.2/13.5/1.8	342/11.2/5.7/1.8	492/15.1/26.9/2.4	431/14.8/11.4/2.4
17	18	19	20	21
ライ麦パン クリームスープ ハムカツ いんげんとハムのゴマサラダ パイナップル *牛乳	ごま塩ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 バナナ	手作り弁当	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 野菜炒め グレープフルーツ *りんごゼリー	冷やしきつねうどん 牛乳 かにかま磯辺揚げ ブロッコリーの和風サラダ もも缶 *ヨーグルト
499/16.2/18.2/2.8	404/10.9/7.8/1.5		398/16.3/9.2/1.5	396/17.2/13.0/2.9
24	25	26	27	28
ごはん 青菜のスープ チンジャオロース マカロニサラダ みかん缶	ふりかけごはん(たまご) コンソメスープ BBQチキン 春雨サラダ ミニシュークリーム	手作り弁当	リニューアルパン/いちごジャム ベジコーンスープ ミートボールのハヤシ煮 スマイルポテト バナナ *牛乳	あけぼのごはん みそ汁 肉コロッケ 筑前煮 一口ゼリー *りんごジュース
353/13.6/5.2/1.5	397/13.2/11.1/2.1		461/15.0/16.9/1.5	429/16.0/7.5/2.8

エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩(g)

- ※ ナフキン・お箸・コップ・歯ブラシを持たせてください。
- ※ カレーなどでる時は、スプーンも持たせるようお願いいたします。
- ※4日(火)、10日(月)、19日(水)、26日(水)