

# 10月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ごはん 中華風スープ にら玉肉豆腐 かぼちゃサラダ 一口ゼリー	ごま塩ごはん むらくも汁 さばのみそ煮 いんげんのサラダ みかん缶	たぬきうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのごま和え バナナ	ふりかけごはん(たまご) キャベツスープ 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ グレープフルーツ
	397/12.9/13.6/2.1	354/15.0/9.8/1.6	409/14.5/11.9/3.5	385/11.1/12.2/1.9
7	8	9	10	11
休園	わかめごはん すまし汁 メンチカツ きんぴらごぼう ミニエクレア	手作り弁当	バターロール ほうれん草ときのこのスープ 白身魚の香味焼き マカロニサラダ パイン缶	ごはん 卵スープ 酢豚風 春雨サラダ チーズキャンディー
	353/9.2/8.6/1.7		352/18.1/13.0/1.6	400/11.3/12.0/2.2
14	15	16	17	18
体育の日	ゆかりごはん みそ汁 さんまの焼き浸し 青菜のナムル オレンジ	手作り弁当	ふりかけごはん(たまご) コンソメスープ 唐揚げ 切干大根のごまサラダ 一口ゼリー	キーマカレー 牛乳 星型オムレツ コールスローサラダ グレープフルーツ
	414/15.2/14.6/2.5		381/14.4/10.9/1.6	504/14.0/18.2/2.5
21	22	23	24	25
菜めしごはん みそ汁 鶏の照り焼き シルバーサラダ もも缶	即位礼正殿の儀	ミートソースパグティエ 牛乳 星ポテト ブロッコリーの和風サラダ オレンジ ミニシュークリーム	休園	揚げパン/きな粉 オニオンスープ 鶏肉のオーロラソースがけ チーズサラダ りんご  *牛乳
385/12.5/12.0/1.5		406/14.1/13.0/1.7		484/19.2/23.9/1.8
28	29	30	31	
手作り弁当	ふりかけごはん(おかか) すまし汁 鶏肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 バナナ	焼きそば 乳酸菌飲料(マミー) 白身魚フライ わかめサラダ みかん缶	コッペパン パスタスープ パンプキンハンバーグ フレンチサラダ グレープフルーツ	
	382/13.4/4.2/1.1	403/14.0/8.6/1.7	370/15.7/14.9/2.2	

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。
- ※ カレーなどである時は、スプーンも持たせるようお願いいたします。
- ※ 9日(水)、16日(水)、28日(水)は手作り弁当です。