

11月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
				1
				ごはん みそ汁 すき焼き風煮 厚焼き卵 りんご
				340/12.7/8.6/1.6
4	5	6	7	8
振替休日	ミートスパゲティー 牛乳 はんぺんチーズフライ コーンサラダ パイ缶	菜めしごはん 塩ちゃんぽん汁 豚肉の西京焼き ひじきの炒り煮 ミニシュークリーム	ごはん 中華風スープ 麻婆春雨 エビしゅうまい 一口ゼリー	食パン(セルフサンド) コンソメスープ ピザ風チキン シーザーサラダ フルーツクリーム *牛乳
	437/16.2/16.4/1.9	358/14.3/11.0/1.6	380/11.0/9.8/1.5	532/19.9/29.3/2.3
11	12	13	14	15
五穀ごはん かんぴょう汁 さばのみそ煮 切干大根ナムル チーズキャンディー	ふりかけごはん(おかか) 牛乳 から揚げ ブロッコリーとツナのマリネ バナナ	マクドナルド	ごま塩ごはん わかめスープ 肉団子入り八宝菜 かぼちゃのチーズグリル もも缶	二色丼 みそ汁 ハムカツ 豆サラダ グレープフルーツ *牛乳
356/16.1/10.2/1.3	422/17.5/11.9/0.8		403/13.7/10.7/2.1	539/19.3/21.1/2.4
18	19	20	21	22
高野豆腐の卵とじうどん 牛乳 かきあげ ブロッコリーのしらす和え りんご	コーンごはん 冬瓜のコンソメスープ 洋風炒り豆腐 いんげんのサラダ ヨーグルト	もちつき大会 けんちん汁 みかん 餅	揚げパン/ココア クラムチャウダー ハンバーグ(トマトソース) おからとポテトのサラダ オレンジ *牛乳	栗ごはん すまし汁 サーモンフライ 筑前煮 一口ゼリー
382/13.6/10.1/2.4	389/17.3/9.5/2.4		529/19.3/23.2/2.0	293/11.2/5.5/2.1
25	26	27	28	29
バターロール 大豆のトマトスープ 照り焼きチキン マカロニサラダ グレープフルーツ *牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め レンコンきんぴら バナナ	手作り弁当	しょうゆラーメン 牛乳 春巻 大根サラダ みかん缶	わかめごはん みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ シルバーサラダ りんご
422/18.4/19.6/1.8	380/11.6/8.6/1.3		373/12.6/13.6/1.0	316/9.4/5.9/2.0

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。
- ※ カレーなどでは、スプーンも持たせるようお願いします。
- ※27日(水)は手作り弁当です。