



ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
		1	2	3
		* お弁当 *	ライ麦パン とま玉スープ ミートグラタン シーザーサラダ ミニシュークリーム	ポークカレー/福神漬 牛乳 うずら串フライ フレンチサラダ パイナップル
			354/11.5/12.0/1.8	593/15.1/24.7/3.1
6	7	8	9	10
菜めし とうがん汁 鶏のから揚げ ひじきとれんこんの煮物 もも缶	コーンごはん 七タスープ 星のハンバーグ シルバーサラダ 七タゼリー	* お弁当 *	揚げパン/ココア 牛乳 ラタトゥイユ ミートボール チーズキャンディー	焼きそば から揚げ スマイルポテト 塩ゆで枝豆 青りんごゼリー
388/17.0/9.8/2.3	428/12.5/12.3/2.0		417/12.4/19.1/1.5	459/19.6/12.9/2.2
13	14	15	16	17
ごはん みそ汁 鶏の照り焼き いんげんのツナマヨ和え パイン缶	ミートスパゲッティー 牛乳 豆腐ナゲット コーンサラダ バナナ	* お弁当 *	ロールパン パスタスープ マヨタマフライ 花野菜サラダ もも缶	二色丼 里芋汁 ハムカツ きんぴらごぼう オレンジ
390/16.1/12.8/1.7	550/21.9/16.3/1.9		371/13.2/17.4/1.6	439/13.2/13.6/1.9
20	21	22	23	24
ふりかけごはん(おかか) すまし汁 さばのみそ煮 かに風味和え メロン	冷やしきつねうどん 牛乳 白身魚の天ぷら もやしのナムル バナナ	年長:お楽しみ保育 (中少ひ 休園)	海の日	スポーツの日
368/14.5/11.9/1.6	400/15.7/13.2/2.7			
27	28	29	30	31
ふりかけごはん(たまご) みそ汁 白身魚フライ ほうれん草ツナ和え パイン缶	ごはん チンゲン菜のスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジ	* お弁当 *	食パン(セルフサンド) コーンスープ メンチカツ ブロッコリーサラダ フルーツクリーム	終業式
365/12.8/8.7/2.0	341/11.6/6.8/1.5		474/12.8/24.6/2.1	

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。

※カレーやゼリーがでる時は、スプーンも持たせるようお願いいたします。