



ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ふりかけごはん(おかか) かみなり汁 照り焼きチキン ブロッコリーのツナ和え オレンジ	* お弁当 *	ロールパン 野菜スープ カレーコロッケ スパゲッティーサラダ 一口ゼリー	ごま塩ごはん 中華スープ チンジャオロース えびしゅうまい グレープフルーツ
	419/16.2/16.3/1.7		393/8.8/17.2/2.6	379/12.9/9.7/1.5
7	8	9	10	11
ごはん みそ汁 ハンバーグきのこデミソース 春雨サラダ もも缶	里芋入り炊き込みごはん きのこ汁 白身魚フライ いんげんごま和え 梨	* お弁当 *	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め かに風味和え みかん缶	揚げパン/ココア 牛乳 ミートボールトマト煮 ポテトサラダ チーズキャンディー
416/13.8/10.9/2.7	298/9.3/5.6/1.7		377/12.0/13.2/1.9	511/15.8/24.9/2.1
14	15	16	17	18
ふりかけごはん(玉子) みそ汁 鶏のから揚げ 青菜と油揚げの煮浸し 一口ゼリー	菜めし わかめスープ 麻婆春雨 春巻き バナナ	* お弁当 *	二色丼 すまし汁 ミートボール 切干大根煮 パイン缶	チキンカレー/福神漬 牛乳 ハムカツ フレンチサラダ オレンジ
408/17.4/11.3/2.7	404/10.5/9.6/1.3		381/13.0/9.5/2.1	621/16.4/23.5/3.5
21	22	23	24	25
【敬老の日】	【秋分の日】	* お弁当 *	ライ麦パン コーンスープ えびかつ 花野菜サラダ ミニシュークリーム	ミートスパゲッティー 牛乳 チキントマトオムレツ コールスローサラダ オレンジ
			371/12.7/12.8/2.1	438/16.8/15.2/1.8
28	29	30		
ごはん すまし汁 サバの味噌煮 れんこんサラダ みかん缶	卵とじうどん 牛乳 いかの天ぷら キャベツのごまマヨ和え バナナ	* お弁当 *		
390/14.3/13.3/1.1	396/14.7/13.3/2.1			

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。

※カレーがでる時は、スプーンも持たせるようお願いいたします。