



# 11月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ふりかけごはん(おかか) かんぴょう汁 白身魚の利休焼き れんこんサラダ もも缶  350/14.0/8.7/1.5	【文化の日】	お弁当	食パン(セルフサンド) クラムチャウダー マヨタマフライ 花野菜サラダ フルーツクリーム  491/16.1/26.1/2.0	キーマカレー 牛乳 チキントマトオムレツ フレンチサラダ りんご  545/15.2/20.0/2.7
9	10	11	12	13
梅おかかごはん すまし汁 サーモンフライ 切干大根のナムル チーズキャンディー *牛乳  418/17.7/11.9/2.3	わかめごはん のっぺい汁 親子煮 ミートボール オレンジ  347/15.0/6.7/2.0	お弁当	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ シルバーサラダ パイン缶  442/13.9/14.1/2.4	ライ麦パン 大豆とトマトのスープ 照焼きチキン おからとポテトのサラダ ミニシュークリーム *牛乳  432/18.9/15.7/1.8
16	17	18	19	20
ひじきごはん みそ汁 鶏のから揚げ ごぼうサラダ 一口ゼリー  444/17.7/15.9/2.3	ふりかけごはん(玉子) チンゲン菜のスープ 麻婆豆腐 もやしの中華和え バナナ  355/13.2/6.8/1.7	お弁当	五穀ごはん すまし汁 豚の西京焼き 小松菜のおかか和え 柿  319/11.6/6.6/1.4	揚げパン/シュガー 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ チーズキャンディー  419/16.0/20.5/1.3
23	24	25	26	27
【勤労感謝の日】	菜めし むらくも汁 さばの味噌煮 春雨サラダ みかん缶  374/14.5/9.6/1.5	お弁当	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのかにかま和え もも缶  353/14.1/7.2/2.1	ミートソーススパゲティ 牛乳 豆腐ナゲット さつま芋のチーズサラダ グレープフルーツ  509/17.1/18.8/2.0
30				
あんかけうどん 牛乳 白身魚の天ぷら いんげんのごま和え オレンジ  293/14.8/10.3/2.0				

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。

※カレーがでる時は、スプーンも持たせるようお願いいたします。