



ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
【憲法記念日】	【みどりの日】	【こどもの日】	ふりかけごはん(野菜) みそ汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ ミニシュークリーム 456/17.7/15.9/2.3	ポークカレー 牛乳 チキントマトオムレツ チーズサラダ オレンジ 558/17.3/22.5/3.2
10	11	12	13	14
菜めし みそ汁 豚の生姜炒め ひじきと高野豆腐の煮物 一口ゼリー 389/15.1/12.7/1.6	ごはん すまし汁 白身魚のみそチーズ焼き 切干大根の煮物 グレープフルーツ 312/13.7/4.1/1.9	*お弁当*	麦ごはん みそ汁 親子煮 ほうれん草のごま和え バナナ 331/15.2/5.5/2.0	ミートソーススパゲティ 牛乳 えびかつ かぼちゃサラダ みかん缶 518/17.3/17.9/2.6
17	18	19	20	21
ひじきごはん かきたま汁 メンチカツ 花野菜サラダ もも缶 410/11.7/14.8/1.6	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 れんこんサラダ オレンジ 367/12.1/10.5/1.7	*お弁当*	コッペパン 大豆のトマトスープ マカロニグラタン シーザーサラダ グレープフルーツ *牛乳 485/18.3/22.1/1.2	二色丼(麦ごはん) けんちん汁 白身魚フライ ちくわのごまマヨ和え パイン缶 464/16.6/17.4/1.6
24	25	26	27	28
ふりかけごはん(玉子) すまし汁 さばの味噌煮 青菜のナムル みかん缶 347/15.1/8.5/1.8	わかめごはん 中華風コーンスープ 揚げぎょうざ 春雨サラダ パイナップル 413/9.4/9.8/1.5	*お弁当*	ごはん みそ汁 ハンバーグトマトソース おからとポテトのサラダ 一口ゼリー 425/15.2/13.0/2.0	揚げパン/ココア クラムチャウダー 照り焼きチキン 切干大根のサラダ オレンジ *牛乳 519/23.3/20.7/1.8
31				
きつねうどん 牛乳 春巻き ごぼうサラダ もも缶 433/14.4/18.5/2.4				

※ナフキン・お箸・コップ・歯ブラシを持たせてください。

エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩(g)

※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。