



ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
		1	2	3
		始業式 午前保育	ポークカレー/福神漬け 牛乳 ミニドック フレンチサラダ パイン缶	ふりかけごはん(玉子) 豚汁 サーモンフライ 切干大根とツナのごま和え オレンジ
			564/14.8/24.3/3.1	417/15.8/12.8/2.3
6	7	8	9	10
わかめごはん すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き キャベツのおかか和え みかん缶	冷やしためきうどん 牛乳 かにかま磯辺揚げ 千草和え 一口ゼリー	ごはん ワンタンスープ 回鍋肉 かにしゅうまい バナナ	コッペパン コンソメスープ バーベキューチキン マカロニサラダ ミニシュークリーム ☆牛乳	ごはん みそ汁 豆腐の柳川風 ミートボール パイン缶
292/13.9/4.9/1.8	321/12.7/10.4/2.8	421/12.2/13.6/1.7	486/20.0/24.2/1.8	329/12.0/7.5/1.6
13	14	15	16	17
ごはん みそ汁 親子煮 スマイルポテト みかん缶	ごはん 中華スープ プルコギ風炒め 揚げぎょうざ グレープフルーツ	里芋入り炊き込みごはん きのこ汁 えびかつ 青菜のごま和え もも缶	食パン 野菜スープ 魚のタルタル焼き 花野菜サラダ パイナップル ☆牛乳・チョコクリーム	菜めし みそ汁 鶏のから揚げ ポテトサラダ 梨
349/13.8/8.1/1.6	423/13.2/13.4/1.8	315/11.0/5.9/2.0	477/22.3/22.8/1.8	363/12.3/12.6/1.7
20	21	22	23	24
【敬老の日】	ごはん 里芋汁 お月見ハンバーグ チーズサラダ パイン缶	二色丼 みそ汁 ハムカツ れんこんサラダ オレンジ	【秋分の日】	ミートソーススパゲティ コンソメスープ チーズはんぺんフライ コーンサラダ 一口ゼリー ☆牛乳
	407/15.9/14.2/2.1	440/13.8/15.2/2.3		454/20.5/17.3/2.7
27	28	29	30	
ふりかけごはん(野菜) かきたま汁 鶏の照り焼き 春雨サラダ もも缶	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 大根サラダ バナナ	ごはん 中華風コーンスープ 八宝菜 春巻 みかん缶	揚げパン/ココア コンソメスープ ミートボールのハヤシ煮 プレーンオムレツ グレープフルーツ ☆牛乳	
367/15.0/10.0/1.3	342/15.2/8.1/1.5	398/12.3/12.4/1.7	435/17.0/16.4/2.2	

※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。