

11月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
【運動会 振替休園】	みそラーメン 牛乳 春巻き ブロッコリーのツナ和え パイン缶	【文化の日】	ふりかけごはん(玉子) みそ汁 白身魚の利休焼き 三色ナムル オレンジ	ポークカレー 牛乳 ベイクドエッグポテト ビーンズサラダ もも缶
	425/15/20.4/1.1		315/16.5/5.3/2.0	544/14.7/23.4/3.3
8	9	10	11	12
麦ごはん 切干大根のスープ 豚の西京焼き ひじきと大豆煮 みかん缶	けんちんうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ れんこんサラダ バナナ	* お弁当 *	食パン クラムチャウダー ハムカツ コールスローサラダ フルーツクリーム * 牛乳	菜めし すまし汁 厚揚げの味噌炒め 野菜たっぷり玉子焼き グレープフルーツ
336/13.3/9.2/1.3	412/18.2/12.2/3.5		573/18.3/31.7/2.7	346/13.8/11.2/1.2
15	16	17	18	19
二色丼 里芋汁 たこウインナー たけのこきんぴら みかん缶	ミートソーススパゲティー コンソメスープ イカ野菜かつ フレンチサラダ りんご * 牛乳	* お弁当 *	ふりかけごはん(野菜) つみれ汁 鶏のから揚げ おからとポテトのサラダ オレンジ	揚げパン/ココア 野菜スープ チキントマトオムレツ マカロニサラダ 一口ゼリー * 牛乳
345/12.9/10.4/1.8	483/19.2/18.4/3.0		364/12.6/12.2/1.7	446/14.9/18.6/1.7
22	23	24	25	26
麦ごはん みそ汁 親子煮 青菜のごま和え もも缶	【勤労感謝の日】	* お弁当 *	コッペパン さつま芋のクリームスープ メンチカツ チーズサラダ ミニシュークリーム * 牛乳	わかめごはん みそ汁 豚の生姜炒め 豆腐ナゲット 柿
312/14.9/5.1/2.0			506/17.7/26.9/1.6	390/13.6/11.5/1.9
29	30			
焼きそば わかめスープ かにかま磯辺揚げ ごぼうサラダ バナナ	ふりかけごはん(おかか) すまし汁 さばの味噌煮 千草和え オレンジ			
340/11.5/11.9/2.0	334/15.2/9.7/1.3			

※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。