



12月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
		1	2	3
		* お弁当 *	ロールパン コーンスープ チキンカツ 花野菜サラダ パイン缶 *牛乳	チキンカレー/福神漬け 牛乳 プレーンオムレツ わかめサラダ 一口ゼリー
			479/21.5/23.3/1.6	481/16.3/15.5/3.7
6	7	8	9	10
二色丼 すまし汁 ミートボール 切干大根の煮物 もも缶	ミートソーススパゲティ 野菜スープ スマイルポテト フレンチサラダ オレンジ *牛乳	* お弁当 *	ごはん みそ汁 にら玉肉豆腐 えびしゅうまい りんご	菜めし 田舎汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ 一口ゼリー
352/12.4/8.5/1.7	493/17.9/18.9/2.4		376/11.8/11.1/1.9	441/18.2/15.1/2.3
13	14	15	16	17
卵とじうどん 牛乳 白身魚の天ぷら ブロッコリーと蒸し鶏和え グレープフルーツ	ごはん ワントンスープ 回鍋肉 たこウインナー ヨーグルト	* お弁当 *	ふりかけごはん(玉子) のっぺい汁 さばの味噌煮 春雨サラダ りんご	揚げパン/ココア コンソメスープ 照り焼きチキン コールスローサラダ 一口ゼリー *牛乳
355/17.3/13.2/1.7	389/14.9/13.1/1.9		376/14.8/10.0/1.8	465/19.4/23.0/2.0
20	21	22	23	24
塩ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ れんこんサラダ パイン缶	わかめごはん マカロニスープ クリスマスハンバーグ コーンサラダ ミニシュークリーム	* お弁当 *	【クリスマス会】	【終業式】
396/13.5/16.0/1.2	387/13.2/14.4/2.0			
27	28	29	30	31
【冬休み】	→	→	→	→

※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。

エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩(g)