



ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
			1	2
			始業式 午前保育	菜めし みそ汁 鶏のから揚げ 花野菜サラダ 一口ゼリー
				369/13.4/14.1/1.8
5	6	7	8	9
ふりかけごはん(野菜) むらくも汁 メンチカツ たけのこきんぴら もも缶	冷やしたぬきうどん 牛乳 えびしゅうまい 青菜のごま和え グレープフルーツ	ごはん みそ汁 豚の生姜炒め 厚焼玉子 みかん缶	食パン 野菜スープ 魚の香草パン粉焼き フレンチサラダ フルーツクリーム *牛乳	ふりかけごはん(玉子) 芋煮汁 お月見ハンバーグ キャベツとちくわのみそマヨ和え ミニシュークリーム
364/11.4/9.1/1.7	346/12.7/11.1/2.7	346/13.3/11.0/1.4	471/20.8/25.1/1.9	427/16.3/16.1/2.1
12	13	14	15	16
二色丼 かみなり汁 たこウインナー ひじきの炒り煮 パイン缶	里芋の混ぜご飯 みそ汁 白身魚フライ 大根のサラダ 梨	肉うどん りんごジュース かにかま磯辺揚げ れんこんサラダ もも缶	揚げパン コンソメスープ ベイクドエッグポテト スパゲティサラダ 青りんごゼリー *牛乳	ポークカレー 牛乳 プレーンオムレツ コールスローサラダ オレンジ
355/12.3/11.5/2.1	297/10.7/5.7/2.2	368/11.1/12.1/2.6	457/13.3/20.3/1.7	502/14.8/20.3/3.1
19	20	21	22	23
【敬老の日】	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 千草和え バナナ	ごま塩ごはん 五目汁 豚かつ シルバーサラダ パイン缶	ごはん みそ汁 親子煮 豆腐ナゲット グレープフルーツ	【秋分の日】
	351/14.4/9.0/1.5	475/15.4/18.8/1.4	334/14.5/6.8/1.9	
26	27	28	29	30
ふりかけごはん(おかか) かきたま汁 えびかつ キャベツと蒸し鶏和え もも缶	わかめごはん 冬瓜汁 鶏の照り焼き 春雨サラダ みかん缶	ごはん すまし汁 白身魚のみそマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ	コッペパン コンソメスープ ポークケチャップ かぼちゃコロケ オレンジ *牛乳	ミートソーススパゲティ ほうれん草のスープ チーズはんぺんフライ ツナサラダ 一口ゼリー *牛乳
354/12.0/8.7/2.0	355/14.2/9.7/1.6	297/14.2/4.6/1.7	471/17.7/22.8/1.9	428/19.9/14.4/3.1

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。