



ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
			1	2
			ロールパン コーンスープ 照焼きチキン グリーンサラダ もも缶 *牛乳	ふりかけごはん(玉子) みそ汁 白身魚フライ れんこんとちくわの磯辺炒め りんご
			445/22.4/21.4/2.0	354/10.9/6.6/2.0
5	6	7	8	9
わかめごはん みそ汁 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ パイン缶	ごはん 中華スープ 麻婆春雨 揚げギョーザ ヨーグルト	*お弁当*	卵とじうどん 牛乳 ミートボール かにかま和え 花みかん	揚げパン/ココア 野菜スープ プレーンオムレツ コールスローサラダ 一口ゼリー *牛乳
426/18.3/16.6/2.5	407/13.1/9.1/1.5		347/14.6/14.8/2.0	386/12.4/17.2/1.8
12	13	14	15	16
醤油ラーメン 牛乳 厚焼玉子 蒸し鶏とれんこんのサラダ オレンジ	ふりかけごはん(野菜) 里芋汁 さばの味噌煮 春雨サラダ もも缶	*お弁当*	コッペパン とま玉スープ 野菜コロッケ マカロニサラダ 一口ゼリー *牛乳	ハヤシライス 牛乳 たこウインナー コーンサラダ グレープフルーツ
349/17.3/10.9/1.3	368/14.8/10.2/1.4		512/16.7/25.5/1.5	526/16.0/24.9/2.6
19	20	21	22	23
二色丼 すまし汁 しゅうまい ひじきの炒り煮 みかん缶	コーンピラフ コンソメスープ 星のハンバーグ ポテトサラダ ミニシュークリーム	*お弁当*	【クリスマス会】	【終業式】
330/12.8/7.9/1.6	383/12.4/15.7/2.0			
26	27	28	29	30
【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。

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。