

5月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ふりかけごはん(玉子) みそ汁 鶏のから揚げ 切干大根のサラダ パイン缶 339.4/13.3/8.2/1.8	わかめごはん 豚汁 豆腐しんじょうきのこあん シルバーサラダ 一口ゼリー 387.8/13.1/12.6/2.5	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
8	9	10	11	12
ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース 花野菜サラダ みかん缶 411.5/14.7/15.8/1.8	ふりかけごはん(野菜) すまし汁 メンチカツ 春雨サラダ バナナ 398.4/10.0/9.3/1.7	ごはん みそ汁 親子煮 星ポテト グレープフルーツ 318.1/13.3/6.4/1.4	ごま塩ごはん すまし汁 白身魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら もも缶 316.5/13.0/5.8/1.8	ひじきごはん かきたま汁 肉コロッケ 三色ナムル オレンジ 365.4/12.0/8.3/2.0
15	16	17	18	19
ごはん すまし汁 さばのみそ煮 かぼちゃサラダ 一口ゼリー 368.3/14.7/13.6/1.6	焼きそば わかめスープ かにかま磯辺揚げ れんこん中華和え パイン缶 ※牛乳 390.0/16.5/14.8/2.0	ごはん みそ汁 厚揚げのすき焼き風煮 厚焼玉子 オレンジ 360.3/15.0/10.9/1.8	米粉入りパン 切干大根のスープ 鶏の照焼き おからとポテトのサラダ みかん缶 ※牛乳 449.0/20.6/19.3/2.1	ポークカレー/福神漬け 牛乳 ほたて風味フライ チーズサラダ グレープフルーツ 587.8/19.7/25.1/3.2
22	23	24	25	26
二色丼 みそ汁 たこウインナー 青菜のごま和え もも缶 336.3/13.2/9.6/2.0	ごはん けんちん汁 白身フライ ひじきと大豆煮 オレンジ 340.2/13.5/6.8/1.2	年長春季遠足	揚げパン/ココア 野菜スープ ミートボール シーザーサラダ 一口ゼリー ※牛乳 395.3/12.0/19.0/1.6	ミートソーススパゲティ コンソメスープ クリームコーンコロッケ ツナサラダ グレープフルーツ ※牛乳 483.5/19.8/16.9/3.0
29	30	31		
野菜うどん 牛乳 しゃもフライ コーンサラダ パイン缶 402.8/15.8/16.8/3.2	年中・年少・ひよこ春季 遠足	麦ごはん すまし汁 いら玉肉豆腐 かぼちゃコロッケ もも缶 379.4/11.7/11.5/1.6		

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。
 ※カレーなどではスプーンも持たせるようお願いいたします。