

9月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
				1
				始業式 (午前保育)
4	5	6	7	8
ふりかけごはん (野菜) すまし汁 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 ポテトサラダ オレンジ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春巻 みかん缶	祖父母学級 (午前保育)
342/10.0/8.3/1.6	346/12.7/11.1/2.7	381/12.1/13.4/1.2	378/11.9/11.5/1.6	
11	12	13	14	15
そばろごはん わかめスープ たこウインナー ひじきの炒り煮 パイン缶	ふりかけごはん (玉子) みそ汁 白身魚フライ 大根のサラダ グレープフルーツ	ごま塩ごはん すまし汁 厚揚げのそばろあん シルバーサラダ みかん缶	揚げパン/ココア コンソメスープ ベイクドエッグポテト マカロニサラダ 一口ゼリー *牛乳	ミートソーススパゲッティ ほうれん草のスープ チーズはんぺんフライ ツナサラダ オレンジ *牛乳
316/11.2/8.9/1.4	299/8.9/5.1/1.9	353/11.5/10.9/1.3	454/13.2/19.7/1.7	424/19.6/13.2/3.0
18	19	20	21	22
敬老の日	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ブロッコリーサラダ バナナ	焼きそば 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	ごはん みそ汁 親子煮 スマイルポテト グレープフルーツ	ポークカレー福神漬け 牛乳 ミートボール コールスローサラダ 一口ゼリー
	380/14.8/13.3/1.2	367/11.4/11.2/1.6	333/13.1/6.8/1.4	506/15.7/20.3/3.2
25	26	27	28	29
ふりかけごはん (おかか) 中華スープ エビカツ キャベツと蒸どりの中華和え パイン缶	わかめごはん みそ汁 鶏の照り焼き 春雨サラダ みかん缶	ごはん 野菜スープ ハムカツ フレンチサラダ 一口ゼリー	コッペパン コンソメスープ ポークチャップ かぼちゃコロケ オレンジ *牛乳	茶めし きのこ汁 お月見ハンバーグ キャベツのおかか和え ミニシュークリーム
329/9.5/7.9/1.9	357/14.1/9.5/1.9	337/8.4/8.6/1.6	470/17.6/22.8/1.9	361/14.8/10.5/2.1

エネルギー (kcal) /たんぱく質 (g) /脂質 (g) /食塩 (g)