

10月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
菜めしごはん みそ汁 ささみカツ 花野菜サラダ みかん缶	醤油ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ れんこんの中華和え 一口ゼリー	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 シルバーサラダ パイン缶	チキンカレー/福神漬け 牛乳 ベイクドエッグポテト コーンサラダ オレンジ	ごま塩ごはん 中華スープ 揚げ出し豆腐のきのこあん 肉しゅうまい グレープフルーツ
388/15.2/12.3/1.3	382/15.0/11.9/1.1	364/13.9/12.6/1.3	531/15.7/19.6/3.3	340/12.0/8.8/1.9
9	10	11	12	13
スポーツの日	振替休園	わかめごはん すまし汁 白身魚フライ 青菜のごま和え オレンジ	ロールパン 野菜スープ バーベキューチキン かぼちゃサラダ もも缶 *牛乳	ごはん 中華スープ 回鍋肉 春巻 一口ゼリー
		295/9.0/5.0/1.6	451/18.6/21.8/2.7	373/10.8/12.7/1.3
16	17	18	19	20
ミートソーススパゲティ コンソメスープ スマイルポテト ブロッコリーサラダ みかん缶 *牛乳	ゆたかフェスティバル	ふりかけごはん(おかか) みそ汁 豚肉と大根のうま煮 厚焼き玉子 グレープフルーツ	<昼食>ふりかけごはん (たまご・おかか)、から揚げ 厚焼玉子、ミートボール ポテトサラダ、春雨サラダ <夕食>ポークカレー 福神漬け、スマイルポテト コールスローサラダ 牛乳、りんごゼリー	<朝食> バターロール チョコレートジャム いちごジャム ウインナーソーテー バナナ ヨーグルト
424/16.8/15.2/2.3		337/13.3/9.5/1.9		
23	24	25	26	27
二色丼 里芋汁 ホタテ風味フライ 春雨サラダ もも缶	ごま塩ごはん すまし汁 白身魚のみそマヨ焼き ひじきの煮物 りんご	ふりかけごはん(玉子) みそ汁 鶏の照り焼き 切干大根サラダ オレンジ	揚げパン/ココア ミネストローネ プレーンオムレツ フレンチサラダ 一口ゼリー *牛乳	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ もやしのナムル バナナ
354/11.8/7.1/1.9	284/12.5/2.9/1.7	347/15.1/8.4/1.5	427/15.7/18.3/2.2	403/17.1/10.8/2.5
30	31			
わかめごはん みそ汁 豆腐の柳川風 たこウインナー パイン缶	コーンごはん コンソメスープ パンプキンハンバーグ マカロニサラダ ミニシュークリーム			
350/12.4/10.4/2.0	429/15.5/14.9/1.8			

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。

※カレーやゼリーがでる時は、スプーンも持たせるようお願いいたします。