

11月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
		1	2	3
		けんちんうどん 牛乳 厚焼き玉子 青菜のツナ和え オレンジ	ごはん 大豆のトマトスープ サーモンフライ チーズサラダ もも缶	文化の日
		318/16.1/10.3/3.0	375/12.8/13.0/1.7	
6	7	8	9	10
みそラーメン 牛乳 春巻き 三色ナムル バナナ	ごはん みそ汁 鶏のごま照り焼き ごぼうサラダ みかん缶	ふりかけごはん(野菜) すまし汁 さばのみそ煮 干草和え りんご	わかめごはん みそ汁 豚肉の柳川風 かぼちゃコロッケ パイン缶	ごはん 豚汁 メンチカツ 鉄分たっぷりサラダ グレープフルーツ
406/15.2/13.2/1.2	537/16.0/12.8/1.6	331/13.7/9.0/1.4	405/12.7/12.4/2.1	426/12.3/15.7/2.0
13	14	15	16	17
二色丼 みそ汁 ミートボール 切干大根の煮物 もも缶	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース コールスローサラダ オレンジ	揚げパン/ココア クラムチャウダー ベイクドエッグポテト 豆のサラダ 一口ゼリー *牛乳	菜めし 根菜汁 白身魚フライ 春雨サラダ みかん缶	ふりかけごはん(おかか) みそ汁 高野豆腐の卵とじ たこウインナー バナナ
334/11.6/7.3/1.9	394/14.4/13.6/1.9	524/16.7/26.9/1.9	331/9.1/6.2/1.6	400/15.9/12.2/2.1
20	21	22	23	24
ひじきごはん みそ汁 鶏肉のから揚げ 花野菜サラダ 一口ゼリー	ミートスパゲティ 野菜スープ クリームコーンコロッケ れんこんサラダ ミニシュークリーム *牛乳	もみじごはん わかめスープ 豚肉の西京焼き 菜っ葉キャベツ パイン缶	勤労感謝の日	ポークカレー/福神漬 牛乳 チーズオムレツ フレンチサラダ グレープフルーツ
361/14.4/13.0/2.4	463/16.9/18.0/2.6	309/12.9/8.0/1.1		515/15.8/19.4/3.4
27	28	29	30	
振替休園	ふりかけごはん(玉子) すまし汁 豆腐ハンバーグ シルバーサラダ オレンジ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 えびしゅうまい バナナ	ライ麦パン トマ玉スープ ささみフライ マカロニサラダ もも缶 *牛乳	
	362/12.3/9.8/1.8	394/12.0/11.0/1.7	497/22.0/21.7/2.6	

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。