

# 12月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
				1
				わかめごはん すまし汁 白身魚のみそマヨ焼き れんこんと竹輪の磯辺炒め みかん缶
				289/12.5/2.7/1.7
4	5	6	7	8
ごはん わかめスープ 白身魚フライ ブロッコリーサラダ パイン缶	ポークカレー/福神漬 牛乳 たこウインナー 鉄分たっぷりサラダ りんご	ごま塩ごはん みそ汁 揚げ出し豆腐のそぼろあん シルバーサラダ もも缶	ふりかけごはん(玉子) けんちん汁 エビカツ 青菜のごま和え 花みかん	揚げパン/ココア 野菜スープ プレーンオムレツ マカロニサラダ 一口ゼリー *牛乳
336/11.7/8.1/1.2	559/15.2/25.4/3.3	374/10.4/13.0/1.5	313/10.4/5.8/1.4	424/14.0/17.7/1.6
11	12	13	14	15
卵とじうどん 牛乳 ミートボール かにかま和え オレンジ	ふりかけごはん(野菜) 里芋汁 さばのみそ煮 春雨サラダ パイン缶	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 揚げギョーザ 一口ゼリー	ロールパン コーンスープ 照り焼きチキン グリーンサラダ グレープフルーツ *牛乳	ごはん 野菜スープ カレーコロッケ ツナサラダ みかん缶
353/14.9/14.8/2.0	364/14.7/10.2/1.4	377/12.5/11.3/1.6	441/21.5/21.6/2.1	360/7.5/8.8/2.5
18	19	20	21	22
二色丼 みそ汁 しゅうまい ひじきの大煮 オレンジ	焼きそば 中華スープ かにかま天ぷら れんこんの中華和え もも缶 *牛乳	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	《クリスマス会》	《終業式》
356/14.9/8.3/2.0	398/17.2/15.3/2.0	377/12.1/15.7/2.0		
25	26	27	28	29
《冬休み》				

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します。