

1月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
成人の日	始業式 午前保育	ふりかけごはん(おほか) みそ汁 ささみフライ 花野菜サラダ 一口ゼリー	二色丼 みそ汁 野菜コロッケ シルバーサラダ オレンジ	わかめうどん 牛乳 かにかま天ぷら かみかみサラダ パイン缶
		365/14.3/12.6/2.3	485/13.7/18.1/2.0	359/14.5/15.0/2.9
15	16	17	18	19
ミートソーススパゲティ コンソメスープ かぼちゃコロッケ シーザーサラダ バナナ *牛乳	ふりかけごはん(玉子) けんちん汁 豚肉の西京焼き ほうれん草のツナ和え もも缶	ごま塩ごはん すまし汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め しゅうまい りんご	コッペパン 野菜スープ マカロニのクリーム煮 コーンサラダ 一口ゼリー *牛乳	ごはん むらくも汁 白身魚フライ マカロニサラダ みかん缶
527/17.6/22.2/2.5	409/15.9/16.7/1.3	367/12.4/11.3/1.6	400/15.5/20.1/1.5	377/11.8/10.4/1.1
22	23	24	25	26
ごはん みそ汁 鶏の照り焼き ほうれん草のごま和え グレープフルーツ	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 れんこんサラダ オレンジ	揚げパン/ココア 野菜スープ ベイクドエッグポテト スパゲティサラダ 一口ゼリー *牛乳	チキンカレー 牛乳 クリーミーコーンコロッケ コールスローサラダ バナナ	ごはん わかめスープ 麻婆じゃが ミートボール パイン缶
317/12.9/7.2/1.6	348/14.2/10.7/1.4	477/12.8/23.3/1.7	573/14.8/20.9/3.1	360/9.3/10.6/1.3
29	30	31		
発表会 振替休園	わかめごはん 中華スープ 春巻き ごぼうサラダ みかん缶	ふりかけごはん(野菜) トマ玉スープ えびフライ キャベツのサラダ ミニシュークリーム		
	353/7.2/11.4/1.7	319/9.2/9.0/1.4		

エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩(g)