

5月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ごはん みそ汁 サーモンフライ 切干大根の煮物 一口ゼリー	ごま塩ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 厚焼き玉子 みかん缶	憲法記念日
		363/13.0/8.4/1.8	350/13.4/11.6/1.5	
6	7	8	9	10
振替休日	ふりかけごはん(おかか) みそ汁 肉コロッケ たけのこの金平 パン缶	麦ごはん みそ汁 親子煮 鉄分たっぷりサラダ オレンジ	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 シルバーサラダ もも缶	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 ツナサラダ 一口ゼリー *牛乳
	357/10.5/8.4/1.8	374/16.0/11.9/1.8	366/13.8/12.7/1.5	449/17.9/15.8/1.9
13	14	15	16	17
わかめごはん 牛乳 ハンバーグデミソース マカロニサラダ みかん缶	ふりかけごはん(たまご) 牛乳 鶏肉の照り焼き 五目炒め煮 オレンジ	コーンごはん 牛乳 ささみカツ いんげんソテー パン缶	ごはん 豚汁 春巻き ブロッコリーサラダ バナナ	焼きそば 中華スープ シュウマイ ごぼうサラダ 一口ゼリー *牛乳
492/16.2/18.9/1.7	393/17.2/13.3/1.3	439/17.0/16.7/1.8	339/1.3/10.6/1.8	413/16.9/17.5/1.7
20	21	22	23	24
二色丼 みそ汁 ししゃもフライ 三色ごまナムル パン缶	年長春季遠足	揚げパン/ココア クラムチャウダー チーズオムレツ コーンサラダ 一口ゼリー *牛乳	ごま塩ごはん みそ汁 から揚げ 五目金平 グレープフルーツ	ポークカレー/福神漬け 牛乳 たこウインナー ほうれん草サラダ みかん缶
386/14.6/9.8/2.0		436/16.4/17.1/1.9	348/11.8/8.2/2.0	532/15.0/24.4/2.2
27	28	29	30	31
ごはん 切干大根のスープ 揚げ餃子 れんこんサラダ パン缶	年中少ひ春季遠足	ごはん 中華スープ にら玉肉豆腐 ミートボール もも缶	コッペパン 大豆のトマトスープ かぼちゃコロッケ シーザーサラダ 一口ゼリー *牛乳	ひじきごはん みそ汁 メンチカツ カニ風味サラダ みかん缶
401/9.6/13.0/1.4		314/11.1/7.8/1.6	436/16.8/20.8/1.8	391/12.0/13.5/1.9

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。

※カレーがでる時!、スプーンも持たせるようお願いいたします。