

6月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごま塩 中華スープ 春巻き ブロッコリーの卵炒め みかん缶	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き スパゲティーサラダ グレープフルーツ	ふりかけごはん 中華スープ ニラ玉肉豆腐 いんげんツナサラダ 一口ゼリー	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ポテトサラダ バナナ	ミートソーススパゲティー コンソメスープ たこウインナー キャベツのサラダ パイン缶 *牛乳
342/8.8/10.3/1.5	406/15.6/15.0/1.5	330/11.7/9.7/1.6	397/15.0/14.4/1.4	388/15.9/13.0/1.6
9	10	11	12	13
ごはん みそ汁 白身魚フライ 春雨サラダ グレープフルーツ	揚げパン/ココア コンソメスープ オムレツ ほうれん草のサラダ 一口ゼリー *牛乳	ごはん 中華スープ 厚揚げのそぼろ炒め れんこんサラダ オレンジ	わかめごはん むらくも汁 野菜コロッケ ひじきとちくわの煮物 みかん缶	チキンカレーライス/福神漬け 牛乳 ミートボール コールスローサラダ もも缶
343/10.4/7.7/1.6	414/14.3/18.6/1.5	370/12.7/14.6/1.6	346/9.5/8.4/1.7	525/15.7/21.4/1.9
16	17	18	19	20
ごはん みそ汁 唐揚げ ごぼうサラダ パイン缶	ふりかけごはん すまし汁 白身魚のマヨコーン焼き 根菜金平 もも缶	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 チョレギ風サラダ オレンジ	焼きそば 中華スープ 餃子 棒棒鶏サラダ 一口ゼリー *牛乳	二色丼 みそ汁 ミニハッシュドポテト 花野菜サラダ みかん缶
339/11.9/9.4/1.6	312/12.3/5.6/1.5	317/13.5/8.1/1.5	418/16.1/16.6/1.5	387/12.4/12.9/1.5
23	24	25	26	27
菜めしごはん 中華スープ カニクリームコロッケ 五目ビーフン オレンジ	冷やしたぬきうどん 牛乳 カニカマ磯辺揚げ れんこんの中華和え パイン缶	ふりかけごはん みそ汁 鶏肉と高野豆腐のたまごとじ マカロニサラダ 一口ゼリー	バターロール 野菜スープ エビカツ ジャーマンポテト バナナ *牛乳	餃子飯 たまごスープ シュウマイ コーンサラダ みかん缶
343/9.9/6.7/1.5	339/12.5/9.8/1.9	443/18.0/16.1/1.7	418/15.0/14.8/1.6	349/11.5/9.6/1.8
30				
ごま塩ごはん 中華スープ 麻婆じゃが カニカマ和え オレンジ				
370/8.3/12.8/1.6				

※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。

エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩(g)