

7月の献立表

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ごはん みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 厚焼き玉子 グレープフルーツ	揚げパン/ココア コンソメスープ ミートボール かぼちゃサラダ 一口ゼリー *牛乳	ごはん みそ汁 エビフライ そぼろ肉じゃが オレンジ	わかめごはん キラキラスープ 星型ハンバーグ スパゲティーサラダ 冷青りんごゼリー
	370/15.0/13.5/1.4	450/13.2/20.2/1.7	317/10.2/6.1/1.4	432/15.5/15.4/1.5
7	8	9	10	11
振替休園	ごはん みそ汁 唐揚げ 春雨ときくらげの中華炒め パイン缶	ふりかけごはん 中華スープ 揚げだし豆腐の野菜あんかけ シュウマイ 一口ゼリー	ミートソーススパゲティー オニオンスープ ミニハッシュドポテト 鉄分たっぷりサラダ バナナ *牛乳	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 バランスごま和え みかん缶
	369/12.1/9.1/1.6	341/11.8/10.4/1.4	481/15.5/19.3/1.8	328/14.2/9.0/1.5
14	15	16	17	18
わかめごはん むらくも汁 メンチカツ 切干大根の煮物 オレンジ	焼きそば 中華スープ 竹輪の磯辺揚げ 中華和え もも缶 *牛乳	ふりかけごはん 野菜スープ サーモンフライ ツナビーンズ 一口ゼリー	夏野菜カレー マスカットジュース たこウインナー 花野菜サラダ みかん缶	1学期修業式
372/10.8/9.9/1.6	403/17.2/13.9/1.8	352/11.7/8.8/1.5	536/15.9/21.9/2.1	
21	22	23	24	25
海の日				
28	29	30	31	

※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します。

エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩(g)