

# 6月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ふりかけごはん みそ汁 野菜コロケ ひじきと大豆の煮物 もも缶	ミートソーススパゲティー コンソメスープ 豆腐ナゲット いんげんサラダ 一口ゼリー *牛乳	ごはん 中華スープ 豚肉のみそ炒め えび団子 グレープフルーツ	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え バナナ	ごはん 野菜スープ ハンバーグトマトソース ツナサラダ パイン缶
402/10.3/11.6/1.8	459/18.1/19.6/2.0	339/10.8/8.6/1.9	331/14.2/8.0/1.5	365/14.3/9.7/1.7
10	11	12	13	14
ごはん みそ汁 唐揚げ カニカマ和え パイン缶	冷やしたぬきうどん 牛乳 厚焼き玉子 かぼちゃサラダ バナナ	揚げパン/ココア コンソメスープ ベイクドエッグポテト 花野菜サラダ 一口ゼリー *牛乳	わかめごはん みそ汁 豚肉の柳川風 スパゲティーサラダ もも缶	ごはん 春雨スープ 麻婆じゃが れんこん中華サラダ みかん缶
335/11.8/8.5/1.8	380/13.7/14.1/2.1	455/12.6/22.8/1.7	397/13.3/13.3/1.8	384/8.9/10.5/1.9
17	18	19	20	21
ごま塩ごはん みそ汁 メンチカツ 春雨サラダ もも缶	菜めしごはん みそ汁 白身魚のマヨ生姜焼き 大根サラダ オレンジ	ごはん チンゲン菜スープ 麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ みかん缶	ふりかけごはん みそ汁 エビカツ 小松菜和え 一口ゼリー	チキンカレー/福神漬け 牛乳 オムレツ コールスローサラダ パイン缶
375/9.9/9.4/2.0	332/15.4/8.6/1.8	319/13.5/7.9/1.8	322/9.8/6.6/2.0	498/14.0/17.9/2.2
24	25	26	27	28
枝豆ごはん みそ汁 白身魚フライ マカロニサラダ グレープフルーツ	焼きそば わかめスープ ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーの中華和え パイン缶 *牛乳	ゆかりごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き 塩昆布和え オレンジ	バターロール コンソメスープ ミートボールのハヤシ煮 ポテトサラダ もも缶 *牛乳	二色丼 中華スープ たこウインナー 切干大根のサラダ みかん缶
391/12.8/12.0/1.8	413/18.4/14.8/2.2	314/13.6/7.4/1.9	465/18.7/21.7/2.1	349/11.2/11.5/1.8

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。