

# 10月の献立表

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ふりかけごはん(おかか) たまごスープ 春巻 春雨ときくらげの中華炒め パイン缶	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 ほうれん草ツナサラダ オレンジ	バターロール ミネストローネ チーズはんぺんフライ いんげんサラダ 一口ゼリー *牛乳	午前保育
	367/8.4/9.8/1.7	394/15.9/16.2/1.4	356/14.6/15.5/1.8	
7	8	9	10	11
振替休園	ごはん みそ汁 ハンバーグデミソース マカロニサラダ みかん缶	二色丼 わかめスープ ホタテ風味フライ キャベツのサラダ グレープフルーツ	ゆかりごはん みそ汁 カレーコロッケ 春雨サラダ バナナ	ゆたかフェスティバル
	456/15.8/16.5/1.7	310/10.8/6.8/1.6	408/8.4/9.1/1.8	
14	15	16	17	18
スポーツの日	肉うどん 牛乳 カニカマ磯辺揚げ れんこんサラダ パイン缶	菜めしごはん みそ汁 エビカツ スパゲティーサラダ 一口ゼリー	【昼食】 ふりかけごはん (たまご、おかか) 唐揚げ・厚焼き玉子 ミートボール ポテトサラダ・春雨サラダ 【夕食】 カレー・福神漬け スマイルポテト コールスローサラダ りんごゼリー・牛乳	【朝食】 バターロール いちごジャム チョコレートジャム ウインナーソーテー バナナ ヨーグルト 牛乳
	400/15.5/17.2/1.9	395/10.9/11.9/1.6		
21	22	23	24	25
ガパオライス 中華スープ たこウインナー 三色ナムル パイン缶	ごはん みそ汁 肉じゃが シルバーサラダ オレンジ	揚げパン/ココア コンソメスープ ローストチキン シーザーサラダ 一口ゼリー *牛乳	わかめごはん みそ汁 白身魚フライ キャベツの中華和え バナナ	焼きそば 中華スープ ハムカツ 里芋のマヨサラダ みかん缶 牛乳
368/13.8/12.8/1.7	357/9.4/10.5/1.5	431/18.1/19.0/1.7	325/10.6/5.6/1.6	522 / 17.3 / 24.2 / 1.7
28	29	30	31	
ごま塩ごはん わかめスープ 回鍋肉 えび団子 グレープフルーツ	さつまいもごはん みそ汁 唐揚げ 切干大根の煮物 パイン缶	菜めしごはん みそ汁 白身魚のマヨコーン焼き 五目金平 オレンジ	ミートソーススパゲティ パンプキンクリームスープ かぼちゃコロッケ 花野菜サラダ ミニシュークリーム *牛乳	
338/11.2/8.3/1.7	394/16.1/11.2/1.6	312/13.7/6.3/1.4	503/17.9/18.2/1.8	

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。