

# 11月のこんだて

ゆたか幼稚園

月	火	水	木	金
				1
				二色丼 みそ汁 ししゃもフライ 春雨サラダ 一口ゼリー
				407/13.8/11.3/1.6
4	5	6	7	8
振替休日	ごはん みそ汁 ささみカツ カレービーフン パイン缶	ごはん わかめスープ 麻婆じゃが 切干大根のナムル グレープフルーツ	わかめごはん みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 マカロニサラダ みかん缶	ふりかけごはん(たまご) 豚汁 ホッケの塩焼き キャベツのおかか和え オレンジ
	350/11.8/9.2/1.4	355/8.2/9.8/1.6	438/17.2/15.4/1.7	317/16.5/7.3/1.6
11	12	13	14	15
ごはん みそ汁 親子煮 ほうれん草のごま和え みかん缶	卵とじうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ ポテトサラダ バナナ	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 ミートボール オレンジ	揚げパン/ココア クラムチャウダー ベイクエッグポテト キャベツのサラダ 一口ゼリー *牛乳	ごはん けんちん汁 白身魚フライ れんこんツナサラダ もも缶
305/13.9/4.6/1.4	437/15.7/17.2/1.5	337/13.1/9.1/1.4	470/14.3/20.6/1.3	381/9.7/12.1/1.2
18	19	20	21	22
ふりかけごはん(おかか) すまし汁 鯖のみそ煮 花野菜サラダ オレンジ	焼きそば 中華スープ たこウインナー 三色ナムル バナナ *牛乳	ごはん たまごスープ 厚揚げとキャベツのみそ炒め シュウマイ グレープフルーツ	ごはん きのこ汁 和風おろしハンバーグ 金平ごぼう 一口ゼリー	ポークカレー/福神漬け 牛乳 スマイルポテト 鉄分たっぷりサラダ もも缶
353/15.2/12.4/1.2	391/15.8/15.1/1.5	362/12.9/11.7/1.3	360/14.2/9.3/1.4	536/13.9/22.5/1.6
25	26	27	28	29
ごま塩ごはん みそ汁 唐揚げ ひじきと大豆の煮物 みかん缶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ メンチカツ かみかみサラダ グレープフルーツ *牛乳	ごはん 里芋汁 白身魚のきのこ野菜あんかけ 厚焼き玉子 パイン缶	コッペパン 大豆のトマトスープ マカロニのクリーム煮 コーンサラダ バナナ *牛乳	もみじごはん すまし汁 豚肉の西京焼き いんげんサラダ 一口ゼリー
331/12.3/8.4/1.4	519/19.8/21.2/1.6	347/15.1/6.8/1.2	410/17.6/13.4/1.7	375/14.3/14.4/1.5

※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。