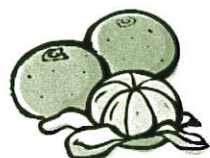


11 がつ の こんだて



1 (木)

ゆかりごはん
 みぞしる
 ハンバーグ
 パンサンスー
 みかん

熱量 409kcal・蛋白 15.3g・脂質 12.7g・食塩 1.4g

2 (金)

ミートソース
 ぎゅうにゅう
 ツナサラダ
 りんごゼリー

熱量 530kcal・蛋白 21.4g・脂質 12.1g・食塩 2.8g



5 (月)

ごはん
 みぞしる
 スパイシーチキン
 さつまいもサラダ
 オレンジ

熱量 419kcal・蛋白 16.6g・脂質 12.3g・食塩 1.4g

6 (火)

ぶりかけごはん
 みぞしる
 エビカツ
 ウィナーソーテ
 フキトマト

熱量 383kcal・蛋白 13.4g・脂質 10.6g・食塩 1.9g

7 (水)

ごはん
 こんさいじる
 とりにくからあげ
 ミートマカロニ
 おかかあえ みかんかん

熱量 382kcal・蛋白 17.9g・脂質 7.1g・食塩 1.7g

8 (木)

しょくパン
 シチュー
 オムレツ
 ひじきサラダ
 ジャム

熱量 407kcal・蛋白 16.3g・脂質 11.6g・食塩 3.1g

9 (金)

チャーハン
 やさいスープ
 はるまき
 かき

熱量 474kcal・蛋白 14.3g・脂質 12.9g・食塩 1.6g

10 (土)

ぶたすきどん
 みぞしる
 きももかん

熱量 401kcal・蛋白 14.8g・脂質 8.1g・食塩 1.4g

12 (月)

ごはん
 みぞしる
 ハムカツ
 やさいソテー
 ちくわいりに

熱量 396kcal・蛋白 14.9g・脂質 12.3g・食塩 2.5g

13 (火)

みそラーメン
 ぎゅうにゅう
 しゅうまい
 りんご

熱量 455kcal・蛋白 17.3g・脂質 11.5g・食塩 3.3g

14 (水)

ごはん
 みぞしる
 アジのごまやき
 きんぴらごぼう
 マカロニサラダ

熱量 367kcal・蛋白 15.6g・脂質 10.3g・食塩 1.8g

15 (木)

ごはん
 みぞしる
 カレーやきにく
 はくさいナムル
 スマイルポテト

熱量 405kcal・蛋白 15.6g・脂質 12.1g・食塩 1.7g

16 (金)

たきこみごはん
 すましじる
 とりにくみぞつけやき
 フロッコリーソーテ
 オレンジ

熱量 391kcal・蛋白 15.8g・脂質 11.9g・食塩 2g

17 (土)

ビビンバどん
 はるさめスープ
 パインかん

熱量 397kcal・蛋白 14.6g・脂質 8.7g・食塩 1.4g

19 (月)

ごはん
 みぞしる
 チキンたつた
 コールスローサラダ
 りんご

熱量 395kcal・蛋白 15.7g・脂質 12.2g・食塩 1.3g

20 (火)

ポークカレー
 ぎゅうにゅう
 ふくじんづけ
 フルーツポンチ

熱量 535kcal・蛋白 14.2g・脂質 13.7g・食塩 3g

21 (水)

ごはん
 すましじる
 サバのみそに
 わふうスパソテー
 いそあえ

熱量 328kcal・蛋白 12.6g・脂質 6.1g・食塩 2.3g

22 (木)

きつねうどん
 にくだんご
 パナナ

熱量 389kcal・蛋白 15.5g・脂質 6.7g・食塩 3.5g



24 (土)

マーボーどん
 ちゅうかさーす
 みかんかん

熱量 372kcal・蛋白 12.2g・脂質 7.4g・食塩 1.6g

26 (月)

ごはん
 みぞしる
 とりにくチリソース
 ビーフンサラダ
 かぼちゃに

熱量 387kcal・蛋白 16.4g・脂質 8.1g・食塩 1.6g

27 (火)

ごはん
 みぞしる
 あじメンチ
 うのはないい
 みかん

熱量 399kcal・蛋白 12.2g・脂質 10g・食塩 1.7g

28 (水)

ごはん
 みぞしる
 ぶたにくみそマヨやき
 だいこんサラダ
 りんご

熱量 374kcal・蛋白 15.7g・脂質 9.6g・食塩 1.6g

29 (木)

ピラフ
 ちゅうかふうコーンスー
 アメリカンドッグ
 ピーチゼリー

熱量 445kcal・蛋白 9.3g・脂質 10.7g・食塩 1.8g

30 (金)

おにぎり
 あつやきたまご
 ウィナー
 ほしポテト
 みかん

熱量 378kcal・蛋白 8.8g・脂質 9.7g・食塩 1.5g



エネルギー 409kcal | タンパク質 15g



お知らせ:

1日(木) 保育参観給食試食会懇談会(年長組)②
 30日(金) 造形展 午前保育 プレイ開設

2日(金) 保育参観給食試食会懇談会(年中・少組)②

