

2023年  3月  相模原みどり幼稚園様メニュー 

火			木		
			2日		
			かつおふりかけごはん とりのからあげ インゲンソテー ポテトサラダ はくとうかん エネルギー 448kcal    たんぱく質 14.5g    塩分 1.5g		
7日			9日		
わかめごはん ポークチャップ チンゲンさいのバターソテー カボチャサラダ みかんかん エネルギー 411kcal    たんぱく質 11.2g    塩分 2.4g			ごはん メンチカツ キャベツのいためもの シューマイ ようなしかん エネルギー 413kcal    たんぱく質 9.7g    塩分 1.2g		
14日			16日		
こんぶごはん テリヤキハンバーグ やさいソテー あつやきたまご はくとうかん エネルギー 416kcal    たんぱく質 11.5g    塩分 2.1g			ごはん バターしょうゆチキン こまつなのそぼろいため トマトマカロニ ゼリー エネルギー 398kcal    たんぱく質 12.8g    塩分 1.5g		
21日			23日		
			たまごふりかけごはん しろみさかなのごまてりやき こまつなのそぼろいため かぼちゃに パイナップルかん エネルギー 358kcal    たんぱく質 12.0g    塩分 1.2g		
28日			30日		
ごはん チーズインハンバーグ チンゲンさいソテー ジャーマンポテト おうとうかん エネルギー 419kcal    たんぱく質 12.0g    塩分 1.6g			ごはん やきにくふう ペンネサラダ だいがくいも みかんかん エネルギー 449kcal    たんぱく質 10.5g    塩分 1.2g		