

9月

チャッピー保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 豚汁	ごはん 鶏ひきの味噌炒め キャベツとパプリカのサラダ すまし汁(えのき・生揚げ)	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) にんじんとオクラのおかか和え みそ汁(さつまいも・ごぼう)	豆乳ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺焼き 粉ふき芋	ごはん さわら西京焼き ほうれん草のごま和え すまし汁(豆腐・玉ねぎ)	焼き鳥丼 きゅうりとツナの切干サラダ みそ汁(オクラ・にんじん)
午後おやつ	牛乳 せんべい	チーズトースト	牛乳 バナナ せんべい	マスカットゼリー ビスケット	ホットドッグ	牛乳 バナナ クラッカー
カロリー	346 kcal	405 kcal	411 kcal	366 kcal	416 kcal	388 kcal
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・玉ねぎ)	ハヤシライス ポテトサラダ(ドレッシング)	ごはん 豚のしょうが焼き風 にんじんとパプリカの甘酢和え みそ汁(豆腐・なめこ)	ごはん 鶏のトマト煮(じゃがいも・玉ねぎ) ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ 豆乳スープ(にんじん・ベーコン)	ごはん 鮭の塩こうじ漬け ひじきと油揚げの煮物 みそ汁(ごぼう・玉ねぎ)	豚の中華丼 きゅうりとハムの春雨サラダ 中華スープ(玉ねぎ・オクラ)
午後おやつ	ツナチヂミ(米粉)	そうめんチャンプルー	牛乳 パンケーキ～ブルーベリーソースがけ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	牛乳 ふかしいも(さつまいも)	豆乳ヨーグルト～いちごソース～ ビスケット
カロリー	383 kcal	413 kcal	463 kcal	498 kcal	394 kcal	409 kcal
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前おやつ		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		とうもろこしごはん 鶏肉の唐揚げ パプリカとコーンのツナ和え	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) にんじんとオクラのおかか和え みそ汁(さつまいも・ごぼう)	豆乳ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺焼き 粉ふき芋	ごはん さわら西京焼き ほうれん草のごま和え すまし汁(豆腐・玉ねぎ)	焼き鳥丼 きゅうりとツナの切干サラダ みそ汁(オクラ・にんじん)
午後おやつ		牛乳 スコーン(いちごジャム添え)	牛乳 バナナ せんべい	マスカットゼリー ビスケット	ホットドッグ	牛乳 バナナ クラッカー
カロリー		490 kcal	411 kcal	366 kcal	416 kcal	388 kcal
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前おやつ	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鶏のごまみそ焼き ごぼうとピーマンの金平 すまし汁(高野豆腐・玉ねぎ)		ごはん 豚のしょうが焼き風 にんじんとパプリカの甘酢和え みそ汁(豆腐・なめこ)	ごはん 鶏のトマト煮(じゃがいも・玉ねぎ) ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ 豆乳スープ(にんじん・ベーコン)	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・玉ねぎ)	豚の中華丼 きゅうりとハムの春雨サラダ 中華スープ(玉ねぎ・オクラ)
午後おやつ	牛乳 ふかしいも(さつまいも)		牛乳 パンケーキ～ブルーベリーソースがけ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	ツナチヂミ(米粉)	マスカットゼリー せんべい
カロリー	377 kcal		463 kcal	498 kcal	383 kcal	357 kcal
日付	29日	30日				
午前おやつ	牛乳	牛乳				
昼食	ごはん チンジャオロース かぼちゃとしめじの煮物 みそ汁(高野豆腐・わかめ)	ごはん 鶏ひきの味噌炒め キャベツとパプリカのサラダ すまし汁(えのき・生揚げ)				
午後おやつ	牛乳 マカロニきなこ(米粉)	チーズトースト				
カロリー	420 kcal	405 kcal				