

10月						
						汐江ふたば保育園
	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
昼食			ごはん 鶏むねとさつまいもの和風クリーム煮 切干大根のハムサラダ みそ汁(わかめ・麴)	ごはん プルコギ風炒め はくさいの塩昆布和え すまし汁(高野豆腐・なめこ)	ごはん ぶりだいこん ほうれん草の白和え みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	ビビンパ丼 れんこんの青のり炒め 生揚げとねぎのスープ
午後おやつ			牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 チーズマフィン	牛乳 きな粉入り豆乳寒天	牛乳 バナナ
カロリー			505 kcal	496 kcal	478 kcal	439 kcal
日付			6日	7日	8日	9日
昼食	ごはん チキンチャップ だいこんとにんじんのサラダ みそ汁(さといも・はくさい)	豚のあんかけ焼きそば 竹輪の甘辛炒め すまし汁(じゃがいも・こまつな)	ごはん 家常豆腐(鶏ひき) ほうれん草ともやしのナムル 春雨スープ(なると・わかめ)	ごはん さわらの竜田揚げ にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)	ごはん 鶏むねとはくさいの旨煮 さつまいもとれんこんの金平 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	豚の甘辛丼 かぼちゃサラダ(ドレッシング) みそ汁(油揚げ・キャベツ)
午後おやつ	牛乳 ヨーグルト～ブルーベリー～	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ツナマヨドレトースト	牛乳 中華風ビーフン	牛乳 こまつなとコーンのケーキ	牛乳 ふかしいも(さつまいも)
カロリー	421 kcal	488 kcal	536 kcal	474 kcal	491 kcal	449 kcal
日付	13日	14日	15日 (誕生日会)	16日	17日	18日
昼食			キャロットライス 鶏肉の唐揚げ きゅうりのマカロニサラダ コンソメスープ(にんじん・ベーコン)	ごはん プルコギ風炒め はくさいの塩昆布和え すまし汁(高野豆腐・なめこ)	ごはん ぶりだいこん ほうれん草の白和え みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	ビビンパ丼 れんこんの青のり炒め 生揚げとねぎのスープ
午後おやつ			牛乳 フライドポテト(しお)	牛乳 チーズマフィン	牛乳 きな粉入り豆乳寒天	牛乳 バナナ
カロリー			556 kcal	496 kcal	478 kcal	439 kcal
日付			20日	21日	22日	23日
昼食	ごはん チキンチャップ だいこんとにんじんのサラダ みそ汁(さといも・はくさい)	豚のあんかけ焼きそば 竹輪の甘辛炒め すまし汁(じゃがいも・こまつな)	ごはん 家常豆腐(鶏ひき) ほうれん草ともやしのナムル 春雨スープ(なると・わかめ)	ごはん さわらの竜田揚げ にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)	ごはん 鶏とれんこんの甘辛炒め こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(さつまいも・ごぼう)	鶏丼 こまつなとわかめのマヨドレ和え すまし汁(だいこん・玉ねぎ)
午後おやつ	牛乳 ヨーグルト～ブルーベリー～	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ツナマヨドレトースト	牛乳 中華風ビーフン	牛乳 なすとツナのトマトマカロニ	牛乳 マスカットゼリー
カロリー	421 kcal	488 kcal	536 kcal	474 kcal	499 kcal	382 kcal
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	ごはん 鶏とえのきのうま塩炒め 里芋の味噌マヨドレサラダ すまし汁(さつまいも)	ミートスパゲッティ ブロッコリーとコーンの炒めもの 豆乳スープ(はくさい・しめじ)	ロールパン さつまいものグラタン きゅうりのマカロニサラダ コンソメスープ(にんじん・ベーコン)	ごはん 豚のしょうが焼き はくさいとひじきの煮物 みそ汁(豆腐・なめこ)	ハロウィンチキンカレー 大根のツナマヨドレサラダ	
午後おやつ	牛乳 マスカットゼリー	わかめごはん	牛乳 フライドポテト(しお)	牛乳 チーズマフィン	牛乳 パンプキンケーキ	
カロリー	419 kcal	493 kcal	455 kcal	577 kcal	506 kcal	