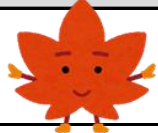


11月						
汐江ふたば保育園						
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	1日					
昼食						鶏キャベツ丼 里芋とベーコンの炒め物 みそ汁(高野豆腐・ごぼう) 豆乳ヨーグルト
午後おやつ						
カロリー						402 kcal
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食		ポークカレーライス はくさいのコールスロー	ごはん 鶏のトマト煮(さつまいも・玉ねぎ) キャベツとパプリカのサラダ 豆乳スープ(かぼちゃ・にんじん)	ごはん 肉豆腐 こまつなとにんじんのツナ和え みそ汁(切干・わかめ)	ごはん かれいの照り焼き チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	3色そぼろ丼(ほうれん草) さつまいもとれんこんの金平 みそ汁(かぶ・なめこ)
午後おやつ		牛乳 おふラスク	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 スイートポテト	ごま豆乳ラーメン	牛乳 バナナ
カロリー		493 kcal	476 kcal	476 kcal	423 kcal	455 kcal
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	ポークカレーライス はくさいのコールスロー	ごはん 生揚げのそぼろ煮 チンゲン菜とにんじんのナムル 中華スープ(かぶ・わかめ)	ごはん 青のりチキン 白菜と竹輪のおかか和え みそ汁(さつまいも・にんじん)	豚とほうれん草のクリームパスタ フレンチサラダ(ブロッコリー) ミネストローネ(ウインナー)	ちらし寿司 こまつなの白和え すまし汁(はくさい・麴)	鶏キャベツ丼 里芋とベーコンの炒め物 みそ汁(高野豆腐・ごぼう)
午後おやつ	牛乳 マスカットゼリー	牛乳 肉まん	牛乳 スコーン(いちごジャム添え)	炊き込みご飯	牛乳 みかん蒸しパン	豆乳ヨーグルト
カロリー	472 kcal	497 kcal	494 kcal	474 kcal	480 kcal	402 kcal
日付	17日 (誕生日会)	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	とうもろこしごはん チキンミートローフ 生揚げの磯辺焼き みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 鮭の塩こうじ漬け 春雨いため みそ汁(高野豆腐・ねぎ)	ごはん 鶏のトマト煮(さつまいも・玉ねぎ) キャベツとパプリカのサラダ 豆乳スープ(かぼちゃ・にんじん)	ごはん 肉豆腐 こまつなとにんじんのツナ和え みそ汁(切干・わかめ)	ごはん かれいの照り焼き チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	3色そぼろ丼(ほうれん草) さつまいもとれんこんの金平 みそ汁(かぶ・なめこ)
午後おやつ	牛乳 みかんヨーグルトパフェ	牛乳 おふラスク	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 りんごのムース	ごま豆乳ラーメン	牛乳 バナナ
カロリー	608 kcal	422 kcal	476 kcal	433 kcal	423 kcal	455 kcal
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食		ごはん 生揚げのそぼろ煮 チンゲン菜とにんじんのナムル 中華スープ(かぶ・わかめ)	ごはん 青のりチキン 白菜と竹輪のおかか和え みそ汁(さつまいも・にんじん)	豚とほうれん草のクリームパスタ フレンチサラダ(ブロッコリー) ミネストローネ(ウインナー)	紅葉ごはん 豚ひきとかぼちゃの甘辛炒め こまつなのしらすサラダ みそ汁(はくさい・なめこ)	鶏キャベツ丼 里芋とベーコンの炒め物 みそ汁(高野豆腐・ごぼう)
午後おやつ		牛乳 肉まん	牛乳 スコーン(いちごジャム添え)	炊き込みご飯	牛乳 みかん蒸しパン	豆乳ヨーグルト
カロリー		497 kcal	494 kcal	474 kcal	489 kcal	402 kcal