

# 1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	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	ピラフ 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ(コーン・わかめ)	ごはん 鮭フライ はくさいとにんじんの納豆和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	七草風ごはん 炒り豆腐(豚肉) キャベツとハムのフレンチサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	肉うどん 生揚げの磯辺焼き こまつなのしらすサラダ	ごはん かれいの照り焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 みそ汁(はくさい・なめこ)	鶏キャベツ丼 ハムのマカロニサラダ みそ汁(さといも・油揚げ)
午後おやつ	牛乳 りんごのムース	牛乳 クッキー	牛乳 スイートポテト	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 パンケーキ～いちごジャムソースがけ	牛乳 豆乳ヨーグルト
カロリー	400 kcal	544 kcal	478 kcal	512 kcal	465 kcal	493 kcal
日付	12日	13日	14日	15日(誕生日会)	16日	17日
昼食		ごはん さばの味噌チーズ焼き 高野豆腐とチンゲン菜の炒め煮 すまし汁(かぼちゃ・はくさい)	食パン さといものグラタン ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ ミネストローネ(ベーコン)	ごはん 青のりチキン きゅうりとハムの春雨サラダ みそ汁(だいこん・油揚げ)	ごはん 鶏とキャベツのうま塩炒め ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(高野豆腐・ごぼう)	生揚げ丼 ブロッコリーとコーンの炒めもの みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)
午後おやつ		牛乳 肉まん	牛乳 しらす納豆チャーハン	牛乳 パイナップルマフィン	牛乳 みかん	牛乳 ラ・フランスのゼリー
カロリー		495 kcal	547 kcal	503 kcal	386 kcal	435 kcal
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	ごはん 豚だいこん 里芋とベーコンの炒め物 みそ汁(オクラ・にんじん)	ごはん 鮭フライ はくさいとにんじんの納豆和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	カレーライス キャベツとハムのフレンチサラダ コンソメスープ(だいこん・わかめ)	肉うどん 生揚げの磯辺焼き こまつなのしらすサラダ	ごはん かれいの照り焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 みそ汁(はくさい・なめこ)	鶏キャベツ丼 ハムのマカロニサラダ みそ汁(さといも・油揚げ)
午後おやつ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー	牛乳 バナナ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 パンケーキ～いちごジャムソースがけ	牛乳 豆乳ヨーグルト
カロリー	440 kcal	544 kcal	480 kcal	512 kcal	465 kcal	493 kcal
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	ごはん チンジャオロース だいこんとツナのナムル みそ汁(えのき・わかめ)	ごはん さばの味噌チーズ焼き 高野豆腐とチンゲン菜の炒め煮 すまし汁(かぼちゃ・はくさい)	食パン さといものグラタン ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ ミネストローネ(ベーコン)	カレーライス キャベツとハムのフレンチサラダ コンソメスープ(だいこん・わかめ)	彩りごはん 鶏とれんこんのおろし煮 じゃがいもとこまつなの和風炒め みそ汁(高野豆腐・えのき)	生揚げ丼 ブロッコリーとコーンの炒めもの みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)
午後おやつ	牛乳 マスカットゼリー	牛乳 肉まん	牛乳 しらす納豆チャーハン	牛乳 バナナ	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 ラ・フランスのゼリー
カロリー	422 kcal	495 kcal	547 kcal	480 kcal	480 kcal	435 kcal