

ハレルヤ保育園

	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
午前おやつ			牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼食	10月 こんだてひょう		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)	しらすごはん 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 トマトチーズマフィン オレンジ	牛乳 焼きうどん(鶏もも) りんご	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 お菓子 プチゼリー2個
カロリー			474 kcal	450 kcal	471 kcal	483 kcal
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼食	ごはん チキンチャップ だいこんとにんじんのしらすサラダ 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 けんちん汁	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 りんご コーンフレークおこし(ココア味)	牛乳 お菓子 なし	牛乳 ツナマヨドレトースト オレンジ	牛乳 中華風ビーフン りんご	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 お菓子 プチゼリー2個
カロリー	457 kcal	479 kcal	490 kcal	454 kcal	469 kcal	462 kcal
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前おやつ		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼食			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)	しらすごはん 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	スポーツの日		牛乳 お菓子 なし	牛乳 彩り納豆ごはん オレンジ	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 お菓子 プチゼリー2個
カロリー			469 kcal	458 kcal	450 kcal	471 kcal
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼食	ごはん チキンチャップ だいこんとにんじんのしらすサラダ 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)	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 りんご コーンフレークおこし(ココア味)	牛乳 小魚きつねごはん なし	牛乳 ツナマヨドレトースト オレンジ	牛乳 中華風ビーフン りんご	牛乳 なすとツナのトマトマカロニ バナナ	牛乳 お菓子 プチゼリー2個
カロリー	457 kcal	479 kcal	490 kcal	454 kcal	460 kcal	462 kcal
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
午前おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
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(だいこん・わかめ)	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)	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)	しらすごはん 豚のカラフル炒め はくさいとひじきの煮物 みそ汁(豆腐・なめこ)	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 お菓子 りんご	牛乳 小魚とわかめのごはん バナナ	牛乳 彩り納豆ごはん オレンジ	牛乳 焼きうどん(鶏もも) りんご	牛乳 パンプキンケーキ なし	
カロリー	450 kcal	469 kcal	458 kcal	470 kcal	500 kcal	