10月 3歳未満 ハレルヤ保育原 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 1日 2日 3日 4日 日付 牛乳 お菓子 牛乳. お菓子 牛乳 お菓子 牛乳 お菓子 午前おやつ しらすごはん ごはん ごはん ビビンパ丼 ぶりだいこん 鶏むねとさつまいもの和風クリーム煮 プルコギ風炒め れんこんの青のり炒め 昼食 切干大根のハムサラダ はくさいの塩昆布和え ほうれん草の白和え 生揚げとねぎのスープ すまし汁(高野豆腐・なめこ) みそ汁(じゃがいも・ごぼう) みそ汁(わかめ・麩) 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 午後おやつ トマトチーズマフィン オレンジ 焼きうどん(鶏もも) りんご お菓子 バナナ お菓子 プチゼリー2個 474 kcal 450 kcal 483 kcal 471 kcal カロリー 9日 日付 6日 7日 8日 10日 11日 お菓子 お菓子 お菓子 午前おやつ 牛乳 お菓子 牛乳 お菓子 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 お菓子 ごはん ごはん ごはん 豚のあんかけ焼きそば ごはん 豚の甘辛丼 チキンチャップ 家常豆腐(鶏ひき) さわらの竜田揚げ 鶏むねとはくさいの旨煮 かぼちゃサラダ(ドレッシング) 竹輪の甘辛炒め 昼食 みそ汁(油揚げ・キャベツ) だいこんとにんじんのしらすサラダ すまし汁(じゃがいも・こまつな) ほうれん草ともやしのナムル にんじんとピーマンのおかか和え さつまいもとれんこんの金平 みそ汁(さといも・はくさい) 春雨スープ(なると・わかめ) みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) けんちん汁 りんご 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 午後おやつ お菓子 なし ツナマヨドレトースト オレンジ 中華風ビーフン りんご お菓子 バナナ お菓子 プチゼリー2個 コーンフレークおこし(ココア味) 457 kcal 479 kcal 490 kcal 454 kcal 469 kcal 462 kcal カロリー 13日 14日 15日 18日 日付 16日 17日 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. 午前おやつ ごはん ミートスパゲッティ パン しらすごはん ビビンパ丼 ブロッコリーとコーンの炒めもの さつまいものグラタン プルコギ風炒め ぶりだいこん れんこんの青のり炒め ほうれん草の白和え 昼食 豆乳スープ(はくさい・しめじ) きゅうりのマカロニサラダ はくさいの塩昆布和え 生揚げとねぎのスープ コンソメスープ(にんじん・ベーコン) みそ汁(じゃがいも・ごぼう) |すまし汁(高野豆腐・なめこ) スポーツの日 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳. 牛乳 午後おやつ お菓子 なし |彩り納豆ごはん オレンジ 焼きうどん(鶏もも) りんご お菓子 バナナ お菓子 プチゼリー2個 469 kcal 458 kcal 450 kcal 471 kcal 483 kcal カロリー 22日 23日 24日 25日 20日 21日 日付 午前おやつ 牛乳 お菓子 牛乳 お菓子 牛乳 お菓子 お菓子 お菓子 牛乳 お菓子 牛乳 牛乳 ごはん ごはん ごはん 豚のあんかけ焼きそば ごはん 豚の甘辛丼 チキンチャップ 竹輪の甘辛炒め 家常豆腐(鶏ひき) さわらの竜田揚げ 鶏とれんこんの甘辛炒め かぼちゃサラダ(ドレッシング) 昼食 だいこんとにんじんのしらすサラダ すまし汁(じゃがいも・こまつな) にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(油揚げ・キャベツ) ほうれん草ともやしのナムル こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・はくさい) 春雨スープ(なると・わかめ) みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) |みそ汁(さつまいも・ごぼう) りんご 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 午後おやつ コーンフレークおこし(ココア味) 小魚きつねごはん なし ツナマヨドレトースト オレンジ 中華風ビーフン りんご なすとツナのトマトマカロニ バナナ お菓子 プチゼリー2個 454 kcal 462 kcal カロリ-457 kcal 479 kcal 490 kcal 460 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 ごはん ミートスパゲッティ パン しらすごはん チキンカレー |さつまいものグラタン 鶏とえのきのうま塩炒め ブロッコリーとコーンの炒めもの 大根のツナマヨドレサラダ 豚のカラフル炒め 昼食 里芋の味噌マヨドレサラダ 豆乳スープ(はくさい・しめじ) きゅうりのマカロニサラダ はくさいとひじきの煮物 すまし汁(だいこん・わかめ) コンソメスープ(にんじん・ベーコン) みそ汁(豆腐・なめこ) 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 午後おやつ りんご 小魚とわかめのごはん バナナ 彩り納豆ごはん オレンジ 焼きうどん(鶏もも) りんご パンプキンケーキ なし お菓子 450 kcal 469 kcal 458 kcal 470 kcal 500 kcal カロリー