

11月		3歳未満		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
午前おやつ						牛乳 お菓子
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)
午後おやつ						牛乳 お菓子 プチゼリー2個
カロリー						458 kcal
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8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 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 かれのいの照り焼き 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・ほうれん草)
午後おやつ		牛乳 焼き芋 バナナ	牛乳 マスカットゼリー 小魚の炊き込みご飯	牛乳 スイートポテト なし	牛乳 ごま豆乳ラーメン バナナ	牛乳 お菓子 プチゼリー2個
カロリー		149 kcal	520 kcal	471 kcal	460 kcal	476 kcal
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15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 果物(収穫感謝の集い)	牛乳 お菓子
昼食	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 春雨いため みそ汁(高野豆腐・ねぎ)	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マヨドレ 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 カレーマカロニ りんご	牛乳 野菜のケーキサレ バナナ	牛乳 ごまきなこトースト オレンジ	牛乳 炊き込みご飯 りんご	牛乳 マーブルケーキ(ココア) みかん	牛乳 お菓子 プチゼリー2個
カロリー	455 kcal	507 kcal	471 kcal	530 kcal	521 kcal	458 kcal
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22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 鶏むねの炒り煮 生揚げの磯辺焼き みそ汁(えのき・にら)	ハヤシライス はくさいのコールスロー	パン 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 かれのいの照り焼き 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・ほうれん草)
午後おやつ	牛乳 プルーン パイナップルマフィン	牛乳 お麴ラスク(きなこ) バナナ	牛乳 マスカットゼリー 小魚の炊き込みご飯	牛乳 スイートポテト 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	502 kcal	496 kcal	520 kcal	477 kcal	400 kcal	476 kcal
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29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 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マヨドレ 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 蒸かし芋 バナナ	牛乳 ごまきなこトースト オレンジ	牛乳 炊き込みご飯 りんご	牛乳 さつまいもケーキ みかん	牛乳 お菓子 プチゼリー2個
カロリー		469 kcal	471 kcal	530 kcal	500 kcal	458 kcal