

# 10かつのこんだてひょう

みんなのとっほこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
火水	1 16	ビスコ 豆乳	チキンサンド フルーツサラダ キャベツのスープ バナナ	わんぱくおにぎり 麦茶
水	2 23	クラッカー 麦茶	プルコギ丼 春雨サラダ 豆腐のスープ オレンジ	スイートポテト 豆乳
木	3 17	ハイハイ 豆乳	スパゲティミートソース コールスローサラダ えのきのスープ ヨーグルト	フルーツコーンフレーク 麦茶
金	4 18	ビスケット 麦茶	ごはん かじきのオリエンタルソースがけ 肉じゃが チンゲン菜のスープ 梨	りんごとチーズの蒸しパン 豆乳
土	5 19	ハイハイ 麦茶	けんちんうどん 粉ふき芋 ゼリー	クレープ 麦茶
月	7 28	ハイハイ 麦茶	ごはん すき焼き煮 ほうれん草の胡麻和え 大根のすまし汁 バナナ	キャラメルポテト 豆乳
火	8 22	ビスコ 麦茶	ごはん 魚とチーズの春巻き ブロッコリーサラダ 豚汁 柿	マーブルケーキ 豆乳
水	9 30	クラッカー 豆乳	ごはん 煮込みハンバーグ 蓮根サラダ もやしのスープ オレンジ 30日りんご	ちんすこう 豆乳
木	10 24	ハイハイ 豆乳	カレーパン チーズサラダ 和風ポトフ ヨーグルト	焼うどん 麦茶
金	11 25	ビスケット 豆乳	味噌ラーメン 焼売 バナナ	セレクトじゃがバタ 麦茶
土	12 26	ハイハイ 麦茶	中華丼 トマトのサラダ 春雨スープ ゼリー	ピザトースト 麦茶
火	15	ビスコ 麦茶	カレーライス グリーンサラダ オニオンスープ オレンジ	バナナブラウニー 豆乳
月	21	ハイハイ 豆乳	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き バナナ キャベツのサラダ 白菜のすまし汁	お好み焼き 麦茶
火	29	ビスコ 麦茶	誕生日会献立	お楽しみに 豆乳
木	31	ハイハイ 麦茶	ごはん チーズタッカルビ ナムル チンゲン菜のスープ オレンジ	ハロウィンメニュー 豆乳

今月の平均栄養価 エネルギー540kcalたんぱく質19.0g 脂質17.8g 塩分1.9g

