

2人で食べてよひひょう



平均摂取量
 男子 571kcal
 女子 555kcal

太陽の保育園
 ※近き保育者の希望者

日曜	曜	昼食	夕食
1	木	チキンライス ・かぼちのチーズ焼き ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
2	金	野菜炒め ・かぼちのたまごフライ ・野菜炒め ・とうふとわかめの味噌汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
3	土	けんちんうどん ・牛肉とじゃこの天ぷら ・きょうりのごま酢和え ・よーぐにト	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
4	日	ごはん ・鶏肉と野菜の煮物 ・油揚げとごぼうの味噌汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
5	月	揚げ焼き卵 ・生揚げの中華煮 ・スナックチキン ・たまご汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
6	火	白飯のクリーム煮 ・ひじき入りチキンサラダ ・ゆでたまご	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
7	水	ごはん ・白身の野菜あんかけ ・里芋のごま煮 ・とろろとわかめの味噌汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
8	木	カレーうどん ・レバーとまつたけのからめ煮 ・かかんのサラダ	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
9	金	モヤシごはん ・鶏肉のからめ焼き ・野菜の煮びたし ・とろろとわかめの味噌汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
10	土	きびごは ・とろろの味噌煮 ・ごま和え ・ひじきと干し大豆の煮物 ・かきたま汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
11	日	中華料理 ・華風まがし ・春雨スープ ・よーぐにト	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
12	月	高野豆腐の味噌汁 ・三色ナムル ・豚汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
13	火	ピザトースト ・ミニトマト	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
14	水	ごはん ・鶏肉の照り焼き ・五目煮 ・生揚げと白飯の味噌汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
15	木	カレーうどん ・野菜炒め ・春雨スープ ・よーぐにト	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ

日曜	曜	昼食	夕食
16	金	ひじきごは ・白身の変わりサラダ ・かぼちの甘煮 ・とろろとわかめの味噌汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
17	土	スリロケチナボロタン ・花野菜のカレーソテー ・イタリアンスープ	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
18	日	ごはん ・麻婆豆腐 ・野菜のナムル ・白飯とポロコリーのスープ	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
19	月	カレーライス ・大豆サラダ ・きのこのスープ	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
20	火	おひたし ・白菜と肉だんごのスープ ・ウインナー ・マカロニのわかめのサラダ	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
21	水	五穀おこわ ・魚の南部揚げ ・ピルンソテー ・大根とごぼうの味噌汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
22	木	けんちんうどん ・高野豆腐のからめ煮 ・ひじきときゅうりのごま酢和え	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
23	金	カレーうどん ・とろろと野菜の華風和え ・豚汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
24	土	ごはん ・めかしの香焼焼き ・肉じゃが ・かぶの味噌汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
25	日	親子丼 ・春雨ナムル ・おひたし ・よーぐにト	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
26	月	カレー ・大根サラダ ・たまごスープ	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
27	火	ハンバーグ ・ホロロビーナス ・スリロケチと野菜のソテー	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
28	水	ごはん ・かぼちのしょうゆ焼き ・磯貝とえのじ ・のっぺい汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
29	木	ごはん ・かぼちのしょうゆ焼き ・フィッシュソテー ・わかめのスープ	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ
30	金	ごはん ・魚の変わり煮 ・野菜の煮物 ・とろろとわかめの味噌汁	・鶏肉のしょうゆ煮 ・かぼちのサラダ ・りんごときゅうりのサラダ ・たまごスープ