11月 3歳未満

Oisix献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前おやつ	豆乳		豆乳	豆乳	豆乳	豆乳
昼食	ごはん 赤魚のみそ焼き かぼちゃと玉ねぎのハムサラダ すまし汁(高野豆腐・チンゲン菜) マスカットゼリー		ごはん たれカツ ブロッコリーとにんじんのしそふりかけ和 みそ汁(玉ねぎ・にら)	ごはん 肉豆腐 だいこんとにんじんのしらすサラダ みそ汁(えのき・こまつな) みかん	ロールパン ポテトグラタン キャベツのツナサラダ ミネストローネ	鶏の甘辛丼 れんこんとしめじの青のり炒め みそ汁(だいこん・ほうれん草)
午後おやつ	牛乳 肉まん		牛乳 ストロベリースコーン	牛乳 スイートポテトパイ	牛乳 鶏ときのこの炊き込みご飯	牛乳 おからケーキ(牛乳)
カロリー	417 kcal		443 kcal	442 kcal	452 kcal	433 kcal
日付	9日	10日	11日	12日	【ピカピカ】13日	14日
午前おやつ	豆乳	豆乳	豆乳	豆乳	豆乳	豆乳
昼食	ごはん 鶏むねの塩こうじ炒め キャベツの海苔和え みそ汁(チンゲン菜・麸) マスカットゼリー	豚のしょうが焼き丼 ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐・はくさい)	チキントマトパスタ ポテトサラダ 豆乳スープ(にんじん・ほうれん草)	ごはん 豚と野菜のカレー炒め 大学かぼちゃ みそ汁(なす・まいたけ)	ごましおごはん 鮭の照り焼き こまつなとえのきの納豆和え みそ汁(さつまいも・にんじん) りんご	鶏と野菜のソース丼 じゃがいもとウインナーの炒め物 みそ汁(ほうれん草・生揚げ)
午後おやつ	牛乳 チーズのケーキ	牛乳 ソースうどん	牛乳 梅おかかと小魚のごはん	牛乳 小豆きなこトースト	牛乳 黒糖ケーキ	牛乳 ツナコーンパン
カロリー	430 kcal	427 kcal	429 kcal	431 kcal	449 kcal	446 kcal
日付	16日	17日	18日	19日	【郷土料理】20日	21日
午前おやつ	豆乳	豆乳	豆乳	豆乳	豆乳	豆乳
昼食	ごはん 赤魚のみそ焼き かぼちゃと玉ねぎのハムサラダ すまし汁(高野豆腐・チンゲン菜) マスカットゼリー	ごはん チンジャオロース 生揚げの磯辺焼き 中華スープ(はくさい・わかめ)	ごはん たれカツ ブロッコリーとにんじんのしそふりかけ和 みそ汁(玉ねぎ・にら)	ごはん 肉豆腐 だいこんとにんじんのしらすサラダ みそ汁(えのき・こまつな) みかん	ごはん 鶏の照り焼き 茨城県：煮合い みそ汁(かぼちゃ・生揚げ)	鶏の甘辛丼 れんこんとしめじの青のり炒め みそ汁(だいこん・ほうれん草)
午後おやつ	牛乳 肉まん	牛乳 ほうれん草とコーンのしらすマフィン	牛乳 ストロベリースコーン	牛乳 スイートポテトパイ	牛乳 レーズンときなこのケーキ	牛乳 おからケーキ(牛乳)
カロリー	417 kcal	448 kcal	443 kcal	442 kcal	448 kcal	433 kcal
日付	23日	24日	25日	26日	【チャレンジ】27日	28日
午前おやつ		豆乳	豆乳	豆乳	豆乳	豆乳
昼食		豚のしょうが焼き丼 ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐・はくさい)	チキントマトパスタ ポテトサラダ 豆乳スープ(にんじん・ほうれん草)	ごはん 豚と野菜のカレー炒め 大学かぼちゃ みそ汁(なす・まいたけ)	ごはん 鮭の照り焼き こまつなとえのきの納豆和え みそ汁(さつまいも・にんじん) りんご	鶏と野菜のソース丼 じゃがいもとウインナーの炒め物 みそ汁(ほうれん草・生揚げ)
午後おやつ		牛乳 ソースうどん	牛乳 梅おかかと小魚のごはん	牛乳 小豆きなこトースト	牛乳 ごはんせんべい	牛乳 ツナコーンパン
カロリー		427 kcal	429 kcal	431 kcal	434 kcal	446 kcal
日付	30日					
午前おやつ	豆乳					
昼食	キャベツの豚そぼろ丼 かぼちゃのごま和え みそ汁(だいこん・チンゲン菜)					
午後おやつ	牛乳 トマトチーズマフィン					
カロリー	468 kcal					



