



9月の予定こんだてひょう(3~5才児)



平成29年度

矢板保育園

日	曜	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子をととのえる	
1	金	醤油ラーメン・揚げ餃子 茹ブロッコリー オレンジ・牛乳	梅おほか おにぎり 麦茶	630	22.4	15.7	2.9	豚肉・かまぼこ 餃子 牛乳・かつお節	冷凍ラーメン 醤油ラーメンスープ 片栗粉・精白米	人参・筍・きやべつ もやし・にら・オレンジ ブロッコリー・梅	
2	土	キス磯香フライ・ほうれん草サラダ 赤ウインナー・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース	531	19.7	15.4	2.9	キス磯香フライ 赤ウインナー・のり佃煮 わかめ・牛乳	精白米・じゃが芋 ドレッシング ドーナツ・ジュース	ほうれん草・人参 コーン	
3	日										
4	月	鶏のすつば煮・お浸し 竹輪天ぷら ごはん・味噌汁・牛乳	バナラアイス	587	21.7	18.7	2.5	鶏肉・かつお節 ちくわ 牛乳	精白米・天ぷら粉 里芋 バナラアイス	水菜・おくら・人参 えのき・大根 万能ねぎ	
5	火	ちゃんぽんうどん 豆腐ハンバーグ なめたけ和え・牛乳	昆布とツナの おにぎり 麦茶	522	19.1	8.4	3	豚肉・なると 豆腐ハンバーグ・牛乳 ふじっこ・ツナ	うどん・片栗粉 精白米	人参・キャベツ・もやし しめじ・ほうれん草 なめたけ	
6	水	デザートバイキング・・・かにピラフ・牛乳 チーズサラダ・オニオンリングフライ・千切り野菜スープ ①ピーチゼリー②オレンジゼリー③青りんごゼリー	お麩の ラスク 麦茶	584	16.6	29.1	2.7	かに風味かまぼこ チーズ・ウインナー 牛乳・バター	精白米・マーガリン ドレッシング・ゼリー 麩・オニオンリングフライ	玉葱・ミックスベジタブル ブロッコリー・黄ピーマン キャベツ・人参	
7	木	さばの味噌煮・ごま和え 厚焼き玉子・麦入りごはん すまし汁・牛乳	揚里芋の みたらしソース 麦茶	520	21.3	14.7	2.4	さば・厚焼き玉子 豆腐 牛乳	ごま・精白米・麦 里芋 片栗粉	もやし・いんげん ほうれん草	
8	金	お誕生会・・・きのこスパゲティ・チキンナゲット ブロッコリーサラダ・フルーツポンチ ミネストローネ・麦茶	ロールケーキ 牛乳	731	19.6	33.7	2.6	ベーコン・チキンナゲット ウインナー 牛乳	マーガリン・スパゲティ ドレッシング ロールケーキ	人参・玉葱・しめじ・えのき ブロッコリー・コーン・キャベツ トマト缶・みかん缶・パイナップル・黄桃缶	
9	土	ポーキング・イタリアンサラダ ミニコロケ・ごはん わかめスープ・牛乳	醤油せんべい 野菜ジュース	548	17.2	18.1	2.6	豚肉・大豆・ツナ わかめ・牛乳	精白米 ドレッシング・コロケ 醤油せんべい・ジュース	玉葱・人参・グリーンピース トマト缶・カリフラワー 黄ピーマン・葱	
10	日										
11	月	タンメン・春巻き いんげんごま和え グレープフルーツ・牛乳	天かすと青のり おにぎり 麦茶	532	18.4	19.9	3	豚肉・なると 春巻き・牛乳 青のり	冷凍ラーメン・ごま 塩ラーメンスープ 精白米・揚げ玉	キャベツ・筍・人参 もやし・いんげん グレープフルーツ	
12	火	祖父母の集い・・・鶏の照焼・大豆入ひじき煮 茹ブロッコリー・栗ごはん・梨 けんちん汁・麦茶	金時豆入 蒸しパン 牛乳	536	19.7	21.1	2.8	鶏肉・ひじき・大豆 さつま揚げ・油揚げ 豆腐・牛乳・金時豆	精白米 里芋 蒸しパンミックス	人参・ブロッコリー 栗・梨・大根 ごぼう	
13	水	栄養金平・もろの竜田揚げ 納豆サラダ ごはん・すまし汁・麦茶	シュークリーム (チーズパバロア 味) 牛乳	564	23.8	21.4	2.8	茎わかめ・さつま揚げ 豚肉・もろ・納豆 わかめ・牛乳	精白米・ごま油 片栗粉・ドレッシング 花麩・シュークリーム	ごぼう・人参・椎茸 ブロッコリー・大根	
14	木	ジャムパン・マカロニミートグラタン ツナサラダ ポトフ・牛乳	鶏そぼろと枝豆 おにぎり 麦茶	582	17.8	15.2	2.9	ミートソース缶 チーズ・ツナ・ウインナー 牛乳・鶏そぼろ・枝豆	食パン・りんごジャム マカロニ・ドレッシング じゃが芋・精白米	人参・玉葱 ほうれん草・キャベツ コーン	
15	金	チキンカレー・福神漬 ビーンズサラダ バナナ・牛乳	あずきクリーム クラッカー 麦茶	578	17.2	17.5	2.7	鶏肉・大豆 ハム・牛乳 あずき	精白米・じゃが芋・クラッカー バーモントフレーク ドレッシング・ホイップクリーム	玉葱・人参 福神漬・コーン きゅうり・大根・バナナ	
16	土	肉井・和風サラダ えび焼売 味噌汁・牛乳	クッキー 野菜ジュース	534	16.8	18.8	2.2	豚肉・エビ焼売 牛乳	精白米 ドレッシング・里芋 クッキー・ジュース	玉葱・グリーンピース もやし・人参・きゅうり 黄ピーマン・ほうれん草	
17	日										
18	月	敬老の日									
19	火	白身魚フライ・フレンチサラダ 荒挽きウインナー ごはん・味噌汁・牛乳	焼そば 麦茶	585	19.5	25	2.6	白身魚フライ ウインナー・油揚げ 牛乳・豚肉	精白米・ドレッシング 焼そば麺 焼そばソース	ブロッコリー・人参 コーン・大根 キャベツ・にら	
20	水	豚肉の甘辛焼・里芋の味噌煮 青じそサラダ・ごはん そうめん入すまし汁・牛乳	のり塩 ポテト 麦茶	569	25.8	18.9	3	豚肉・ツナ 牛乳 青のり	精白米・里芋 そうめん・花麩 じゃが芋	ほうれん草・人参 黄ピーマン	
21	木	酢鶏・オムレツ 春雨サラダ・ごはん 中華スープ・りんごジュース	黒ごま トースト 牛乳	553	18.7	21.7	2.4	鶏肉・オムレツ ハム・豆腐 牛乳	精白米・ドレッシング・ごま 片栗粉・酢豚の素・春雨 ジュース・食パン・マーガリン	玉葱・人参・ピーマン 筍・きゅうり・コーン ねぎ	
22	金	たらこスパゲティ・キャベツサラダ かぼちゃコロケ きのこスープ・牛乳	おはぎ 麦茶	522	18.8	18.5	2.8	たらこソース・バター・あずき のり・わかめ・牛乳 かぼちゃコロケ・きな粉	スパゲティ ドレッシング 精白米	キャベツ・きゅうり 人参・コーン・えのき しめじ	
23	土	秋分の日									
24	日										
25	月	メンチカツ・ブロッコリーツナ和え がんも煮・鮭ごはん 味噌汁・牛乳	さつま芋の マーガリン焼 麦茶	594	19.7	20.2	2.5	メンチカツ・ツナ がんも・鮭フレーク 油揚げ・牛乳	精白米・ごま さつま芋 マーガリン	ブロッコリー・きゅうり ほうれん草	
26	火	茄子と挽肉のカレー・福神漬 コーンサラダ フルーツヨーグルト・麦茶	原宿ドック (チーズ) 牛乳	627	18.5	18.6	2.9	豚肉・枝豆 ヨーグルト 牛乳	精白米・ドレッシング バーモントフレーク 原宿ドック	茄子・玉葱・人参 福神漬・コーン・水菜 カリフラワー・みかん缶	
27	水	たぬきうどん・筑前煮 塩昆布和え 巨峰・牛乳	いなり寿司 麦茶	621	19.4	19.7	3	わかめ・かまぼこ 鶏肉・昆布・牛乳 味付けいなり	うどん・揚げ玉・里芋 精白米	人参・ごぼう・れんこん 大根・絹さや・キャベツ きゅうり・巨峰	
28	木	鮭の味噌焼・酢の物 高野豆腐そぼろ煮・十六穀ごはん すまし汁・牛乳	あんぱん 麦茶	543	19.3	22.6	2.3	鮭・かにかま わかめ・高野豆腐 鶏肉・牛乳	精白米・十六穀米・麩 あんぱん	玉葱・きゅうり ほうれん草・ねぎ	
29	金	ハヤシソースハンバーグ・シーザーサラダ ポテトフライ・ごはん トマトスープ・牛乳	サラダ せんべい 野菜ジュース	537	18.9	18.8	2.1	豚肉・卵・チーズ ウインナー 牛乳	パン粉・ハヤシフレーク ドレッシング・ポテトフライ せんべい・ジュース	ミックスベジタブル・玉葱 ブロッコリー・黄ピーマン 人参・茄子・トマト缶	
30	土	運動会									

*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



9月の予定こんだてひょう(2才児)



矢板保育園

平成29年度

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力になる	緑: 調子をととのえる
1	金	コーンフレーク	醤油ラーメン・揚げ餃子 茹ブロッコリー オレンジ・牛乳	梅おかか おにぎり 麦茶	610	20.4	13.7	2.7	豚肉・かまぼこ 餃子 牛乳・かつお節	冷凍ラーメン 醤油ラーメンスープ 片栗粉・精白米・コーンフレーク	人参・筍・きやべつ もやし・にら・オレンジ ブロッコリー・梅
2	土	ウエハース	キス磯香フライ・ほうれん草サラダ 赤ウインナー・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース	511	17.7	13.4	2.7	キス磯香フライ 赤ウインナー・のり佃煮 わかめ・牛乳	精白米・じゃが芋 ドレッシング・ウエハース ドーナツ・ジュース	ほうれん草・人参 コーン
3	日										
4	月	星型せんべい	鶏のすっぽ煮・お浸し 竹輪天ぷら ごはん・味噌汁・牛乳	バナラアイス	567	19.7	16.7	2.3	鶏肉・かつお節 ちくわ 牛乳	精白米・天ぷら粉 里芋・せんべい バナラアイス	水菜・おくら・人参 えのき・大根 万能ねぎ
5	火	冷凍みかん	ちゃんぽんうどん 豆腐ハンバーグ なめたけ和え・牛乳	昆布とツナの おにぎり 麦茶	502	19.1	6.4	2.8	豚肉・なると 豆腐ハンバーグ・牛乳 ふじっこ・ツナ	うどん・片栗粉 精白米	人参・キャベツ・もやし しめじ・ほうれん草 なめたけ・みかん
6	水	ビスケット	デザートバイキング・・・かにピラフ・牛乳 チーズサラダ・オニオンリングフライ・千切り野菜スープ ①ピーチゼリー②オレンジゼリー③青りんごゼリー	お麩の ラスク 麦茶	564	14.6	27.1	2.5	かに風味かまぼこ チーズ・ウインナー 牛乳・バター	精白米・マーガリン・ビスケット ドレッシング・ゼリー 麩・オニオンリングフライ	玉葱・ミックスベジタブル ブロッコリー・黄ピーマン キャベツ・人参
7	木	グレープフルーツ	さばの味噌煮・ごま和え 厚焼き玉子・麦入りごはん すまし汁・牛乳	揚里芋の みたらしソース 麦茶	500	19.3	12.7	2.2	さば・厚焼き玉子 豆腐 牛乳	ごま・精白米・麦 里芋 片栗粉	もやし・いんげん ほうれん草 グレープフルーツ
8	金	白い風船	お誕生会・・・きのこスパゲティ・チキンナゲット ブロッコリーサラダ・フルーツポンチ ミネストローネ・麦茶	ロールケーキ 牛乳	711	17.6	31.7	2.4	ベーコン・チキンナゲット ウインナー 牛乳	マーガリン・スパゲティ ドレッシング・白い風船 ロールケーキ	人参・玉葱・しめじ・えのき ブロッコリー・コーン・キャベツ トマト缶・みかん缶・パイン缶・黄桃缶
9	土	チーズかまぼこ	ポークビーンズ・イタリアンサラダ ミニコロッケ・ごはん わかめスープ・牛乳	醤油せんべい 野菜ジュース	528	15.2	16.1	2.4	豚肉・大豆・ツナ わかめ・牛乳 チーズかまぼこ	精白米 ドレッシング・コロッケ 醤油せんべい・ジュース	玉葱・人参・グリーンピース トマト缶・カリフラワー 黄ピーマン・葱
10	日										
11	月	ウエハース	タンメン・春巻き いんげんごま和え グレープフルーツ・牛乳	天かすと青のり おにぎり 麦茶	512	16.4	16.9	2.8	豚肉・なると 春巻き・牛乳 青のり	冷凍ラーメン・ごま 塩ラーメンスープ 精白米・揚げ玉・ウエハース	キャベツ・筍・人参 もやし・いんげん グレープフルーツ
12	火	サラダ せんべい	祖父母の集い・・・鶏の照焼・大豆入ひじき煮 茹ブロッコリー・栗ごはん・梨 けんちん汁・麦茶	金時豆入 蒸しパン 牛乳	516	17.7	10.1	2.6	鶏肉・ひじき・大豆 さつま揚げ・油揚げ 豆腐・牛乳・金時豆	精白米 里芋・せんべい 蒸しパンミックス	人参・ブロッコリー 栗・梨・大根 ごぼう
13	水	ヨーグルト	栄養金平・もろの竜田揚げ 納豆サラダ ごはん・すまし汁・麦茶	シュークリーム (チーズ・パパロア 味) 牛乳	544	21.8	19.4	2.6	茎わかめ・さつま揚げ 豚肉・もろ・納豆 わかめ・牛乳・ヨーグルト	精白米・ごま油 片栗粉・ドレッシング 花麩・シュークリーム	ごぼう・人参・椎茸 ブロッコリー・大根
14	木	プリン	ジャムパン・マカロニミートグラタン ツナサラダ ポトフ・牛乳	鶏そぼろと枝豆 おにぎり 麦茶	562	15.8	13.2	2.7	ミートソース缶 チーズ・ツナ・ウインナー 牛乳・鶏そぼろ・枝豆	食パン・りんごジャム マカロニ・ドレッシング じゃが芋・精白米・プリン	人参・玉葱 ほうれん草・キャベツ コーン
15	金	オレンジ	チキンカレー・福神漬 ビーンズサラダ バナナ・牛乳	あずきクリーム クラッカー 麦茶	558	15.2	15.5	2.5	鶏肉・大豆 ハム・牛乳 あずき	精白米・じゃが芋・クラッカー パーモントフレーク ドレッシング・ホイップクリーム	玉葱・人参 福神漬・コーン・オレンジ きゅうり・大根・バナナ
16	土	クラッカー チーズ	肉丼・和風サラダ えび焼売 味噌汁・牛乳	クッキー 野菜ジュース	514	14.8	16.8	2	豚肉・エビ焼売 牛乳 チーズ	精白米・クラッカー ドレッシング・里芋 クッキー・ジュース	玉葱・グリーンピース もやし・人参・きゅうり 黄ピーマン・ほうれん草
17	日										
18	月		敬老の日								
19	火	ソフト せんべい	白身魚フライ・フレンチサラダ 荒挽きウインナー ごはん・味噌汁・牛乳	焼そば 麦茶	556	17.5	23	2.4	白身魚フライ ウインナー・油揚げ 牛乳・豚肉	精白米・ドレッシング 焼そば麺 焼そばソース・せんべい	ブロッコリー・人参 コーン・大根 キャベツ・にら
20	水	チーズかまぼこ	豚肉の甘辛焼・里芋の味噌煮 青じそサラダ・ごはん そうめん入すまし汁・牛乳	のり塩 ポテト 麦茶	549	23.8	17.9	2.8	豚肉・ツナ 牛乳・チーズかまぼこ 青のり	精白米・里芋 そうめん・花麩 じゃが芋	ほうれん草・人参 黄ピーマン
21	木	フルーチェ (ピーチ)	酢鶏・オムレツ 春雨サラダ・ごはん 中華スープ・りんごジュース	黒ごま トースト 牛乳	533	16.7	19.7	2.2	鶏肉・オムレツ ハム・豆腐 牛乳	精白米・ドレッシング・ごま 片栗粉・酢豚の素・春雨・ジュース 食パン・マーガリン・フルーチェの素	玉葱・人参・ピーマン 筍・きゅうり・コーン ねぎ
22	金	冷凍みかん	たらこスパゲティ・キャベツサラダ かぼちゃコロッケ きのこスープ・牛乳	おはぎ 麦茶	502	16.8	16.5	2.6	たらこソース・バター・あずき のり・わかめ・牛乳 かぼちゃコロッケ・きな粉	スパゲティ ドレッシング 精白米	キャベツ・きゅうり 人参・コーン・えのき しめじ・みかん
23	土		秋分の日								
24	日										
25	月	クラッカー チーズ	メンチカツ・ブロッコリーツナ和え がんも煮・鮭ごはん 味噌汁・牛乳	さつま芋の マーガリン焼 麦茶	574	17.7	18.2	2.3	メンチカツ・ツナ がんも・鮭フレーク 油揚げ・牛乳・チーズ	精白米・ごま さつま芋・クラッカー マーガリン	ブロッコリー・きゅうり ほうれん草
26	火	ビスケット	茄子と挽肉のカレー・福神漬 コーンサラダ フルーツヨーグルト・麦茶	原宿ドック (チーズ) 牛乳	607	16.5	16.6	2.7	豚肉・枝豆 ヨーグルト 牛乳	精白米・ドレッシング パーモントフレーク 原宿ドック・ビスケット	茄子・玉葱・人参 福神漬・コーン・水菜 カリフラワー・みかん缶
27	水	アセロラゼ リー	たぬきうどん・筑前煮 塩昆布和え 巨峰・牛乳	いなり寿司 麦茶	601	17.4	17.5	2.8	わかめ・かまぼこ 鶏肉・昆布・牛乳 味付けいなり	うどん・揚げ玉・里芋 精白米 ゼリー	人参・ごぼう・れんこん 大根・絹さや・キャベツ きゅうり・巨峰
28	木	フルーツ ポンチ	鮭の味噌焼・酢の物 高野豆腐そぼろ煮・十六穀ごはん すまし汁・牛乳	あんぱん 麦茶	523	17.3	20.6	2.1	鮭・かにかま わかめ・高野豆腐 鶏肉・牛乳	精白米・十六穀米・麩 あんぱん	玉葱・きゅうり ほうれん草・ねぎ みかん缶・パイン缶・黄桃缶
29	金	クッキー	ハヤシソースハンバーグ・シーザーサラダ ポテトフライ・ごはん トマトスープ・牛乳	サラダ せんべい 野菜ジュース	517	16.9	16.8	1.9	豚肉・卵・チーズ ウインナー 牛乳	パン粉・ハヤシフレーク ドレッシング・ポテトフライ せんべい・ジュース・クッキー	ミックスベジタブル・玉葱 ブロッコリー・黄ピーマン 人参・茄子・トマト缶
30	土		運動会								

* 日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



9月の予定こんだてひょう(1才児)



平成29年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子をととのえる
1	金	コーンフレーク	醤油ラーメン・揚げ餃子 茹ブロッコリー オレンジ・牛乳	梅おかか おにぎり 麦茶	580	19.9	13.2	2.5	豚肉・かまぼこ 餃子 牛乳・かつお節	冷凍ラーメン 醤油ラーメンスープ 片栗粉・精白米・コーンフレーク	人参・筍・きゃべつ もやし・にら・オレンジ ブロッコリー・梅
2	土	ウエハース	キス磯香フライ・ほうれん草サラダ 赤ウインナー・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース	482	17.2	12.9	2.5	キス磯香フライ 赤ウインナー・のり佃煮 わかめ・牛乳	精白米・じゃが芋 ドレッシング・ウエハース ドーナツ・ジュース	ほうれん草・人参 コーン
3	日										
4	月	星型せんべい	鶏のすつば煮・お浸し 竹輪天ぷら ごはん・味噌汁・牛乳	バニラアイス	537	19.2	16.2	2.1	鶏肉・かつお節 ちくわ 牛乳	精白米・天ぷら粉 里芋・せんべい バニラアイス	水菜・おくら・人参 えのき・大根 万能ねぎ
5	火	冷凍みかん	ちゃんぽんうどん 豆腐ハンバーグ なめたけ和え・牛乳	昆布とツナの おにぎり 麦茶	472	16.6	5.9	2.6	豚肉・なると 豆腐ハンバーグ・牛乳 ふじっこ・ツナ	うどん・片栗粉 精白米	人参・キャベツ・もやし しめじ・ほうれん草 なめたけ・みかん
6	水	ビスケット	かにピラフ・牛乳 チーズサラダ・オニオンリングフライ・千切り野菜スープ ピーチゼリー	お麩の ラスク 麦茶	534	14.1	26.6	2.3	かに風味かまぼこ チーズ・ウインナー 牛乳・バター	精白米・マーガリン・ビスケット ドレッシング・ゼリー 麩・オニオンリングフライ	玉葱・ミックスベジタブル ブロッコリー・黄ピーマン キャベツ・人参
7	木	グレープフルーツ	さばの味噌煮・ごま和え 厚焼き玉子・ごはん すまし汁・牛乳	揚里芋の みたらしソース 麦茶	470	18.8	27.2	2	さば・厚焼き玉子 豆腐 牛乳	ごま・精白米 里芋 片栗粉	もやし・いんげん ほうれん草 グレープフルーツ
8	金	白い風船	お誕生会・・・きのこスパゲティ・チキンナゲット ブロッコリーサラダ・フルーツポンチ ミネストローネ・麦茶	ロールケーキ 牛乳	681	17.1	31.2	2.2	ベーコン・チキンナゲット ウインナー 牛乳	マーガリン・スパゲティ ドレッシング・白い風船 ロールケーキ	人参・玉葱・しめじ・えのき ブロッコリー・コーン・キャベツ トマト缶・みかん缶・パイン缶・黄桃缶
9	土	チーズかまぼこ	ポークビーンズ・イタリアンサラダ ミニコロケ・ごはん わかめスープ・牛乳	醤油せんべい 野菜ジュース	498	14.7	15.6	2.2	豚肉・大豆・ツナ わかめ・牛乳 チーズかまぼこ	精白米 ドレッシング・コロケ 醤油せんべい・ジュース	玉葱・人参・グリーンピース トマト缶・カリフラワー 黄ピーマン・葱
10	日										
11	月	ウエハース	タンメン・春巻き いんげんごま和え グレープフルーツ・牛乳	天かすと青のり おにぎり 麦茶	482	15.9	16.4	2.6	豚肉・なると 春巻き・牛乳 青のり	冷凍ラーメン・ごま 塩ラーメンスープ 精白米・揚げ玉・ウエハース	キャベツ・筍・人参 もやし・いんげん グレープフルーツ
12	火	サラダ せんべい	祖父母の集い・・・鶏の照焼・大豆入ひじき煮 茹ブロッコリー・栗ごはん・梨 けんちん汁・麦茶	金時豆入 蒸しパン 牛乳	486	17.2	9.6	2.4	鶏肉・ひじき・大豆 さつま揚げ・油揚げ 豆腐・牛乳・金時豆	精白米 里芋・せんべい 蒸しパンミックス	人参・ブロッコリー 栗・梨・大根 ごぼう
13	水	ヨーグルト	栄養金平・もろの竜田揚げ 納豆サラダ ごはん・すまし汁・麦茶	プチシュー (いちご味) 牛乳	514	21.3	18.9	2.4	茎わかめ・さつま揚げ 豚肉・もろ・納豆 わかめ・牛乳・ヨーグルト	精白米・ごま油 片栗粉・ドレッシング 花麩・プチシュー	ごぼう・人参・椎茸 ブロッコリー・大根
14	木	プリン	ジャムパン・マカロニミートグラタン ツナサラダ ポトフ・牛乳	鶏そぼろと枝豆 おにぎり 麦茶	532	15.3	12.7	2.5	ミートソース缶 チーズ・ツナ・ウインナー 牛乳・鶏そぼろ・枝豆	食パン・りんごジャム マカロニ・ドレッシング じゃが芋・精白米・プリン	人参・玉葱 ほうれん草・キャベツ コーン
15	金	オレンジ	チキンカレー・福神漬 ビーンズサラダ バナナ・牛乳	あずきクリーム クラッカー 麦茶	528	14.7	15	2.3	鶏肉・大豆 ハム・牛乳 あずき	精白米・じゃが芋・クラッカー バーモントフレーク ドレッシング・ホイップクリーム	玉葱・人参 福神漬・コーン・オレンジ きゅうり・大根・バナナ
16	土	クラッカー チーズ	肉井・和風サラダ えび焼売 味噌汁・牛乳	クッキー 野菜ジュース	484	14.3	16.3	1.8	豚肉・エビ焼売 牛乳 チーズ	精白米・クラッカー ドレッシング・里芋 クッキー・ジュース	玉葱・グリーンピース もやし・人参・きゅうり 黄ピーマン・ほうれん草
17	日										
18	月		敬老の日								
19	火	ソフト せんべい	白身魚フライ・フレンチサラダ 荒挽きウインナー ごはん・味噌汁・牛乳	焼そば 麦茶	535	17	22.5	2.2	白身魚フライ ウインナー・油揚げ 牛乳・豚肉	精白米・ドレッシング 焼そば麺 焼そばソース・せんべい	ブロッコリー・人参 コーン・大根 キャベツ・にら
20	水	チーズかまぼこ	豚肉の甘辛焼・里芋の味噌煮 青じそサラダ・ごはん そうめん入すまし汁・牛乳	のり塩 ポテト 麦茶	519	23.3	17.4	2.6	豚肉・ツナ 牛乳・チーズかまぼこ 青のり	精白米・里芋 そうめん・花麩 じゃが芋	ほうれん草・人参 黄ピーマン
21	木	フルーチェ (ピーチ)	酢鶏・オムレツ 春雨サラダ・ごはん 中華スープ・りんごジュース	黒ごま トースト 牛乳	503	16.2	19.2	2	鶏肉・オムレツ ハム・豆腐 牛乳	精白米・ドレッシング・ごま 片栗粉・酢豚の素・春雨・ジュース 食パン・マーガリン・フルーチェの素	玉葱・人参・ピーマン 筍・きゅうり・コーン ねぎ
22	金	冷凍みかん	たらこスパゲティ・キャベツサラダ かぼちゃコロケ きのこスープ・牛乳	おはぎ 麦茶	472	16.3	16	2.4	たらこソース・バター・あずき のり・わかめ・牛乳 かぼちゃコロケ・きな粉	スパゲティ ドレッシング 精白米	キャベツ・きゅうり 人参・コーン・えのき しめじ・みかん
23	土		秋分の日								
24	日										
25	月	クラッカー チーズ	メンチカツ・ブロッコリーツナ和え がんも煮・鮭ごはん 味噌汁・牛乳	さつま芋の マーガリン焼 麦茶	544	17.2	17.7	2.1	メンチカツ・ツナ がんも・鮭フレーク 油揚げ・牛乳・チーズ	精白米・ごま さつま芋・クラッカー マーガリン	ブロッコリー・きゅうり ほうれん草
26	火	ビスケット	茄子と挽肉のカレー・福神漬 コーンサラダ フルーツヨーグルト・麦茶	原宿ドック (チーズ) 牛乳	577	16	16.1	2.5	豚肉・枝豆 ヨーグルト 牛乳	精白米・ドレッシング バーモントフレーク 原宿ドック・ビスケット	茄子・玉葱・人参 福神漬・コーン・水菜 カリフラワー・みかん缶
27	水	アセロラゼ リー	たぬきうどん・筑前煮 塩昆布和え 巨峰・牛乳	菜めしおにぎ り 麦茶	571	16.9	17	2.6	わかめ・かまぼこ 鶏肉・昆布・牛乳	うどん・揚げ玉・里芋 精白米 ゼリー	人参・ごぼう・れんこん 大根・絹さや・キャベツ きゅうり・巨峰・菜めしの素
28	木	フルーツ ポンチ	鮭の味噌焼・酢の物 高野豆腐そぼろ煮・ごはん すまし汁・牛乳	あんぱん 麦茶	493	16.8	20.1	1.9	鮭・かにかま わかめ・高野豆腐 鶏肉・牛乳	精白米・麩 あんぱん	玉葱・きゅうり ほうれん草・ねぎ みかん缶・パイン缶・黄桃缶
29	金	クッキー	ハヤシソースハンバーグ・シーザーサラダ ポテトフライ・ごはん トマトスープ・牛乳	サラダ せんべい 野菜ジュース	487	16.4	16.3	1.7	豚肉・卵・チーズ ウインナー 牛乳	パン粉・ハヤシフレーク ドレッシング・ポテトフライ せんべい・ジュース・クッキー	ミックスベジタブル・玉葱 ブロッコリー・黄ピーマン 人参・茄子・トマト缶
30	土		運動会								