



# 2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	木	肉井・厚揚げケチャップソテー かぼちゃ甘煮 味噌汁・牛乳	ココア 揚げパン 麦茶	603	19.6	20.8	2	豚肉・厚揚げ 牛乳	精白米 バターロール ココア	玉葱・グリーンピース かぼちゃ・大根 にら	
2	金	お誕生会・節分・鬼さんごはん・鶏の照焼 コロコロサラダ ぶどうゼリー・けんちん汁・麦茶	フルーツのせ ロールケーキ 牛乳	607	20.5	24.1	2.7	のり・鶏肉・大豆 ハム 牛乳	精白米・里芋・ぶどうゼリー 焼そば麺・焼そばソース・ホイップ ドレッシング・ロールケーキ	人参・菜めしの素・コーン きゅうり・大根・白菜 ごぼう・しめじ・みかん缶	
3	土	ピーマン肉詰フライ・五色和え ブロッコリーマヨネーズ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 野菜ジュース	537	19	18.7	2.6	ピーマン肉詰フライ 錦糸卵・わかめ 牛乳	精白米・マヨネーズ じゃが芋 ビスケット・ジュース	ブロッコリー・もやし きゅうり・人参 ほうれん草	
4	日										
5	月	たらこスパゲティ・キャベツサラダ チキンナゲット ポトフ・オレンジ・牛乳	昆布とごま おにぎり 麦茶	586	19.5	18.3	2.4	たらこソース・バター のり・チキンナゲット ウインナー・牛乳・昆布	スパゲティ・じゃが芋 ドレッシング ごま	キャベツ・人参・黄ピーマン ブロッコリー・玉葱 オレンジ	
6	火	もろの煮付け・青菜の納豆和え 厚焼玉子・ごはん 田舎汁・りんごジュース	クリームパン 牛乳	525	21.1	16.2	2.5	もろ・納豆・鶏肉 厚焼玉子 牛乳	精白米 里芋・りんごジュース クリームパン	ほうれん草・白菜 人参・ごぼう 大根	
7	水	ポークカレー・福神漬 グリーンサラダ ミニコロッケ・牛乳	お麩の ラスク 麦茶	602	18	18.3	2.8	豚肉 牛乳 バター	精白米・じゃが芋・麩 パーメントフレーク・コロケ ドレッシング	玉葱・人参・福神漬 キャベツ・ほうれん草 ミックスピーマン	
8	木	三色ごはん・酢の物 オニオンリングフライ 味噌汁・牛乳	焼そば 麦茶	590	19.2	24	2.8	卵そぼろ・わかめ・鶏肉 かにかま・豆腐 牛乳・豚肉	精白米・麩 オニオンリングフライ 焼そば麺・焼そばソース	絹さや・玉葱 万能葱・キャベツ 人参・にら	
9	金	きつねうどん・青じそ和え 揚げ里芋 バナナ・牛乳	鮭 おにぎり 麦茶	557	19.2	14.4	2.9	油揚げ・かまぼこ 牛乳・青のり 鮭フレーク	うどん・里芋・片栗粉 ドレッシング・ごま 精白米	ほうれん草・白菜 人参・にら バナナ	
10	土	野菜炒め・えび焼売 わかめごはん・青りんごゼリー 中華スープ・麦茶	バウム クーヘン 野菜ジュース	549	19.1	18.7	2	豚肉・なると エビ焼売 炊き込みわかめ	精白米・八宝菜の素・春雨 片栗粉・青りんごゼリー バウムクーヘン・ジュース	青梗菜・筍・人参 もやし・キャベツ・しめじ みかん缶・椎茸・葱	
11	日										
12	月	振替休日									
13	火	白身魚フライ・イタリアンサラダ 荒挽きウインナー・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	野菜入 ホットケーキ 麦茶	584	16.7	20.5	2.7	白身魚フライ・のり佃煮 ウインナー・牛乳 チーズ・ハム	精白米・里芋 ドレッシング ホットケーキミックス粉	ブロッコリー・人参 コーン・万能葱 ほうれん草	
14	水	豚肉の甘辛焼・五目豆 ナムル・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン アラモード 麦茶	593	23.8	19.3	2.4	豚肉・大豆 牛乳	精白米・ごま油・ごま プリン ホイップクリーム	大根・筍・れんこん・えのき・人参 ほうれん草・もやし・味付メンマ パイン缶・みかん缶・黄桃缶	
15	木	鶏のすっぱ煮・海藻サラダ ツナ入炒り卵・十六穀ごはん なめこ汁・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース	575	20.5	21.6	2.7	鶏肉・海藻・ツナ 卵そぼろ・豆腐 牛乳	精白米・十六穀米 ドレッシング ドーナツ・ジュース	きゅうり・大根 なめこ	
16	金	とんこつラーメン・ソーセージ磯辺揚げ いんげんごま和え 杏仁フルーツ・牛乳	ひじき おにぎり 麦茶	553	17.5	18.6	2.8	豚肉・青海苔・ごま 魚肉ソーセージ・牛乳 ひじき・油揚げ	冷凍ラーメン・天ぷら粉 とんこつラーメンスープ 精白米・杏仁豆腐	もやし・キャベツ・にら いんげん・黄桃缶 人参・グリーンピース	
17	土	ポークビーンズ・カニ風味サラダ ほうれん草コーンソテー・ごはん スープ・牛乳	醤油せんべい 野菜ジュース	582	20.1	20.5	2.5	豚肉・大豆・わかめ かにかま 牛乳	精白米・ドレッシング マーガリン 醤油せんべい・ジュース	玉葱・人参・グリーンピース とまと缶・キャベツ・黄ピーマン コーン・ほうれん草・葱	
18	日										
19	月	豆腐ハンバーグ和風きのこソース 青じそサラダ・春巻き ごはん・味噌汁・牛乳	黒蜜きな粉 トースト 麦茶	570	18.3	20.5	2.7	豆腐ハンバーグ・春巻 牛乳 きな粉	精白米 ドレッシング 食パン・黒蜜	しめじ・えのき・玉葱 ブロッコリー・黄ピーマン 人参・大根・にら	
20	火	鶏南蛮うどん・白菜昆布茶和え さつま芋天ぷら いちごヨーグルト・牛乳	ツナピラフ おにぎり 麦茶	553	20.4	15.9	2.4	鶏肉・昆布茶 無糖ヨーグルト・牛乳 ツナ	うどん・片栗粉・精白米 さつま芋・天ぷら粉 いちごソース・マーガリン	玉葱・葱・白菜 コーン ミックスベジタブル	
21	水	パンプキンカレー・福神漬 ほうれん草サラダ プリン・牛乳	サラダ せんべい 麦茶	602	18.1	18.4	2.8	豚肉 牛乳	精白米・パーメントフレーク ドレッシング・プリンの素 サラダせんべい	玉葱・人参・かぼちゃ 福神漬・ほうれん草 黄ピーマン	
22	木	サンドウィッチバイキング・①ハムチーズ②焼肉 ③ジャム・フレンチサラダ・ツナじゃが ミネストローネ・牛乳	たらこ おにぎり 麦茶	558	18.7	22	2.9	ハム・チーズ・豚肉 ツナ・ベーコン・牛乳 たらこソース・青のり	バターロール・りんごジャム 焼肉のたれ・ドレッシング じゃが芋・マカロニ・精白米	玉葱・にら・ブロッコリー コーン・人参・グリーンピース とまと缶	
23	金	鮭のバター醤油焼・納豆サラダ 焼売・ごはん 味噌汁・牛乳	のり塩 ポテト 麦茶	567	21.2	23.7	2.7	鮭・バター・納豆 焼売 牛乳・あおのり	精白米 ドレッシング じゃが芋	大根・ほうれん草・人参 もやし・万能葱	
24	土	親子丼・和風サラダ 揚げ餃子 味噌汁・牛乳	クッキー 野菜ジュース	572	18.6	19.6	2.6	鶏肉・卵 餃子・わかめ 牛乳	精白米 ドレッシング・片栗粉 花麩・クッキー・ジュース	玉葱・三つ葉 大根・水菜・コーン 人参	
25	日										
26	月	五目ラーメン・竹輪天ぷら 茹ブロッコリー りんご・牛乳	梅おかか おにぎり 麦茶	589	19.2	20	3	豚肉・かまぼこ ちくわ・牛乳 かつお節	冷凍ラーメン・天ぷら粉 醤油ラーメンスープ 精白米	人参・筍・キャベツ もやし・にら・りんご ブロッコリー・練り梅	
27	火	はんぺんチーズフライ・ひじきと大豆の煮物 赤ウインナー・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロ サンド 麦茶	590	17.3	18.2	2.6	はんぺんチーズフライ ひじき・大豆・油揚げ 赤ウインナー・牛乳	精白米 クラッカー マシュマロ	人参・絹さや 白菜・ほうれん草	
28	水	鯖のカレー焼・栄養金平 茹ブロッコリー・麦入りごはん 味噌汁・牛乳	原宿ドック (チーズ) 野菜ジュース	582	23.5	19.9	2.4	さば・茎わかめ・豚肉 さつま揚げ 牛乳	精白米・麦・じゃが芋 カレー粉・ごま油 原宿ドック・ジュース	ごぼう・人参・椎茸 ブロッコリー・玉葱	

\*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



# 2月の予定こんだてひょう(2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:調子をとのえる
1	木	コーンフレーク	肉丼・厚揚げケチャップソテー かぼちゃ甘煮 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	583	17.4	18.6	1.8	豚肉・厚揚げ 牛乳	精白米 バターロール ココア・コーンフレーク	玉葱・グリーンピース かぼちゃ・大根 にら
2	金	白い風船	お誕生会・節分・鬼さんごはん・鶏の照焼 コロコロサラダ ぶどうゼリー・けんちん汁・麦茶	フルーツのせ ロールケーキ 牛乳	587	18.5	22.1	2.5	のり・鶏肉・大豆 ハム 牛乳	精白米・里芋・ぶどうゼリー・白い風船 焼そば麺・焼そばソース・ホイップ ドレッシング・ロールケーキ	人参・菜めしの素・コーン きゅうり・大根・白菜 ごぼう・しめじ・みかん缶
3	土	チーズかまぼこ	ピーマン肉詰フライ・五色和え ブロッコリーマヨネーズ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 野菜ジュース	517	17	16.7	2.4	ピーマン肉詰フライ 錦糸卵・わかめ 牛乳・チーズかまぼこ	精白米・マヨネーズ じゃが芋 ビスケット・ジュース	ブロッコリー・もやし きゅうり・人参 ほうれん草
4	日										
5	月	ウエハース	たらこスパゲティ・キャベツサラダ チキンナゲット ポトフ・オレンジ・牛乳	昆布とごま おにぎり 麦茶	567	17.5	16.3	2.2	たらこソース・バター のり・チキンナゲット ウインナー・牛乳・昆布	スパゲティ・じゃが芋 ドレッシング ごま・ウエハース	キャベツ・人参・黄ピーマン ブロッコリー・玉葱 オレンジ
6	火	ヨーグルト	もろの煮付け・青菜の納豆和え 厚焼玉子・ごはん 田舎汁・りんごジュース	クリームパン 牛乳	505	18.1	14.2	2.3	もろ・納豆・鶏肉 厚焼玉子 牛乳・ヨーグルト	精白米 里芋・りんごジュース クリームパン	ほうれん草・白菜 人参・ごぼう 大根
7	水	オレンジ	ポークカレー・福神漬 グリーンサラダ ミニコロッケ・牛乳	お麩の ラスク 麦茶	582	16.2	16.5	2.6	豚肉 牛乳 バター	精白米・じゃが芋・麩 パーモントフ레이크・コロッケ ドレッシング	玉葱・人参・福神漬 キャベツ・ほうれん草 ミックスピーマン・オレンジ
8	木	フルーツポンチ	三色ごはん・酢の物 オニオンリングフライ 味噌汁・牛乳	焼そば 麦茶	570	17.2	22.1	2.6	卵そぼろ・わかめ・鶏肉 かにかま・豆腐 牛乳・豚肉	精白米・麩 オニオンリングフライ 焼そば麺・焼そばソース	絹さや・玉葱・人参 万能葱・キャベツ・にら みかん缶・パイン缶・黄桃缶
9	金	クッキー	きつねうどん・青じそ和え 揚げ里芋 バナナ・牛乳	鮭 おにぎり 麦茶	537	17.2	12.4	2.7	油揚げ・かまぼこ 牛乳・青のり 鮭フレーク	うどん・里芋・片栗粉 ドレッシング・ごま 精白米・クッキー	ほうれん草・白菜 人参・にら バナナ
10	土	クラッカーチーズ	野菜炒め・えび焼売 わかめごはん・青りんごゼリー 中華スープ・麦茶	バウム クーヘン 野菜ジュース	528	17.1	16.7	1.8	豚肉・なると エビ焼売・チーズ 炊き込みわかめ	精白米・八宝菜の素・春雨 片栗粉・青りんごゼリー・クラッカー バウムクーヘン・ジュース	青梗菜・筍・人参 もやし・キャベツ・しめじ みかん缶・椎茸・葱
11	日										
12	月		振替休日								
13	火	星型せんべい	白身魚フライ・イタリアンサラダ 荒挽きウインナー・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	野菜入 ホットケーキ 麦茶	564	14.7	18.5	2.5	白身魚フライ・のり佃煮 ウインナー・牛乳 チーズ・ハム	精白米・里芋 ドレッシング・せんべい ホットケーキミックス粉	ブロッコリー・人参 コーン・万能葱 ほうれん草
14	水	グレープフルーツ	豚肉の甘辛焼・五目豆 ナムル・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン アラモード 麦茶	573	21.7	17.3	2.2	豚肉・大豆 牛乳	精白米・ごま油・ごま プリン ホイップクリーム	大根・筍・れんこん・えのき・人参 ほうれん草・もやし・味付メンマ・パイン缶 みかん缶・黄桃缶・グレープフルーツ
15	木	アセロラゼリー	鶏のすっぱ煮・海藻サラダ ツナ炒り卵・十六穀ごはん なめこ汁・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース	555	18.5	19.6	2.5	鶏肉・海藻・ツナ 卵そぼろ・豆腐 牛乳	精白米・十六穀米 ドレッシング・ゼリー ドーナツ・ジュース	きゅうり・大根 なめこ
16	金	チーズかまぼこ	とんこつラーメン・ソーセージ磯辺揚げ いんげんごま和え 杏仁フルーツ・牛乳	ひじき おにぎり 麦茶	533	15.5	16.7	2.6	豚肉・青海苔・ごま 魚肉ソーセージ・牛乳 ひじき・油揚げ・チーズかまぼこ	冷凍ラーメン・天ぷら粉 とんこつラーメンスープ 精白米・杏仁豆腐	もやし・キャベツ・にら いんげん・黄桃缶 人参・グリーンピース
17	土	ウエハース	ポークビーンズ・カニ風味サラダ ほうれん草コーンソテー・ごはん スープ・牛乳	醤油せんべい 野菜ジュース	564	18.2	18.6	2.3	豚肉・大豆・わかめ かにかま 牛乳	精白米・ドレッシング マーガリン・ウエハース 醤油せんべい・ジュース	玉葱・人参・グリーンピース とまと缶・キャベツ・黄ピーマン コーン・ほうれん草・葱
18	日										
19	月	クラッカーチーズ	豆腐ハンバーグ和風きのこソース 青じそサラダ・春巻き ごはん・味噌汁・牛乳	黒蜜きな粉 トースト 麦茶	552	16.3	18.4	2.5	豆腐ハンバーグ・春巻 牛乳 きな粉・チーズ	精白米・クラッカー ドレッシング 食パン・黒蜜	しめじ・えのき・玉葱 ブロッコリー・黄ピーマン 人参・大根・にら
20	火	ビスケット	鶏南蛮うどん・白菜昆布茶和え さつま芋天ぷら いちごヨーグルト・牛乳	ツナピラフ おにぎり 麦茶	538	18.2	13.7	2.2	鶏肉・昆布茶 無糖ヨーグルト・牛乳 ツナ	うどん・片栗粉・精白米 さつま芋・天ぷら粉・ビスケット いちごソース・マーガリン	玉葱・葱・白菜 コーン ミックスベジタブル
21	水	グレープフルーツ	パンキンカレー・福神漬 ほうれん草サラダ プリン・牛乳	サラダ せんべい 麦茶	581	16.3	16.6	2.6	豚肉 牛乳	精白米・パーモントフ레이크 ドレッシング・プリンの素 サラダせんべい	玉葱・人参・かぼちゃ 福神漬・ほうれん草 黄ピーマン・グレープフルーツ
22	木	白い風船	サンドウィッチバイキング・①ハムチーズ②焼肉 ③ジャム・フレンチサラダ・ツナじゃが ミネストローネ・牛乳	たらこ おにぎり 麦茶	538	16.7	20.1	2.7	ハム・チーズ・豚肉 ツナ・ベーコン・牛乳 たらこソース・青のり	バターロール・りんごジャム 焼肉のたれ・ドレッシング・白い風船 じゃが芋・マカロニ・精白米	玉葱・にら・ブロッコリー コーン・人参・グリーンピース とまと缶
23	金	コーンフレーク	鮭のバター醤油焼・納豆サラダ 焼売・ごはん 味噌汁・牛乳	のり塩 ポテト 麦茶	548	19.2	21.8	2.5	鮭・バター・納豆 焼売 牛乳・あおのり	精白米 ドレッシング じゃが芋・コーンフレーク	大根・ほうれん草・人参 もやし・万能葱
24	土	バナナ	親子丼・和風サラダ 揚げ餃子 味噌汁・牛乳	クッキー 野菜ジュース	553	16.6	17.6	2.4	鶏肉・卵 餃子・わかめ 牛乳	精白米 ドレッシング・片栗粉 花麩・クッキー・ジュース	玉葱・三つ葉 大根・水菜・コーン 人参・バナナ
25	日										
26	月	ソフトせんべい	五目ラーメン・竹輪天ぷら 茹ブロッコリー りんご・牛乳	梅おほか おにぎり 麦茶	568	17.2	18.1	2.8	豚肉・かまぼこ ちくわ・牛乳 かつお節	冷凍ラーメン・天ぷら粉 醤油ラーメンスープ 精白米・せんべい	人参・筍・キャベツ もやし・にら・りんご ブロッコリー・練り梅
27	火	オレンジ	はんぺんチーズフライ・ひじきと大豆の煮物 赤ウインナー・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロ サンド 麦茶	571	15.3	16.3	2.4	はんぺんチーズフライ ひじき・大豆・油揚げ 赤ウインナー・牛乳	精白米 クラッカー マシュマロ	人参・絹さや 白菜・ほうれん草 オレンジ
28	水	フルーツ(ピーチ味)	鯖のカレー焼・栄養金平 茹ブロッコリー・麦入りごはん 味噌汁・牛乳	原宿ドック (チーズ) 野菜ジュース	563	21.5	17.8	2.2	さば・茎わかめ・豚肉 さつま揚げ 牛乳	精白米・麦・じゃが芋 カレー粉・ごま油・フルーツの素 原宿ドック・ジュース	ごぼう・人参・椎茸 ブロッコリー・玉葱

\* 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



# 2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	木	コーン フレーク	肉井・厚揚げケチャップソテー かぼちゃ甘煮 味噌汁・牛乳	ココア 揚げパン 麦茶	552	16.9	18.1	1.6	豚肉・厚揚げ 牛乳	精白米 バターロール ココア・コーンフレーク	玉葱・グリーンピース かぼちゃ・大根 にら
2	金	白い風船	<b>お誕生会・節分</b> ・菜めしごはん・焼そば 鶏の照焼・コロコロサラダ ぶどうゼリー・けんちん汁・麦茶	フルーツのせ ロールケーキ 牛乳	557	18	21.6	2.3	鶏肉・大豆 ハム 牛乳	精白米・里芋・ぶどうゼリー・白い風船 焼そば麺・焼そばソース・ホイップ ドレッシング・ロールケーキ	人参・菜めしの素・コーン きゅうり・大根・白菜 ごぼう・しめじ・みかん缶
3	土	チーズ かまぼこ	ピーマン肉詰フライ・五色和え ブロッコリーマヨネーズ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 野菜ジュース	488	16.5	16.2	2.2	ピーマン肉詰フライ 錦糸卵・わかめ 牛乳・チーズかまぼこ	精白米・マヨネーズ じゃが芋 ビスケット・ジュース	ブロッコリー・もやし きゅうり・人参 ほうれん草
4	日										
5	月	ウエハース	たらこスパゲティ・キャベツサラダ チキンナゲット ポトフ・オレンジ・牛乳	昆布とごま おにぎり 麦茶	537	17	15.8	2	たらこソース・バター のり・チキンナゲット ウインナー・牛乳・昆布	スパゲティ・じゃが芋 ドレッシング ごま・ウエハース	キャベツ・人参・黄ピーマン ブロッコリー・玉葱 オレンジ
6	火	ヨーグルト	もろの煮付け・青菜の納豆和え 厚焼玉子・ごはん 田舎汁・りんごジュース	クリームパン 牛乳	478	17.6	13.7	2.1	もろ・納豆・鶏肉 厚焼玉子 牛乳・ヨーグルト	精白米 里芋・りんごジュース クリームパン	ほうれん草・白菜 人参・ごぼう 大根
7	水	オレンジ	ポークカレー・福神漬 グリーンサラダ ミニコロッケ・牛乳	お麩の ラスク 麦茶	552	15.7	16	2.4	豚肉 牛乳 バター	精白米・じゃが芋・麩 パームオイル・コロッケ ドレッシング	玉葱・人参・福神漬 キャベツ・ほうれん草 ミックスピーマン・オレンジ
8	木	フルーツ ポンチ	三色ごはん・酢の物 オニオンリングフライ 味噌汁・牛乳	焼そば 麦茶	540	16.7	21.7	2.4	卵そぼろ・わかめ・鶏肉 かにかま・豆腐 牛乳・豚肉	精白米・麩 オニオンリングフライ 焼そば麺・焼そばソース	絹さや・玉葱・人参 万能葱・キャベツ・にら みかん缶・パイナップル・黄桃缶
9	金	クッキー	きつねうどん・青じそ和え 揚げ里芋 バナナ・牛乳	鮭 おにぎり 麦茶	508	16.6	11.9	2.5	油揚げ・かまぼこ 牛乳・青のり 鮭フレーク	うどん・里芋・片栗粉 ドレッシング・ごま 精白米・クッキー	ほうれん草・白菜 人参・にら バナナ
10	土	クラッカー チーズ	野菜炒め・えび焼売 わかめごはん・青りんごゼリー 中華スープ・麦茶	バウム クーヘン 野菜ジュース	500	16.5	16.2	1.6	豚肉・なると エビ焼売・チーズ 炊き込みわかめ	精白米・八宝菜の素・春雨 片栗粉・青りんごゼリー・クラッカー バウムクーヘン・ジュース	青梗菜・筍・人参 もやし・キャベツ・しめじ みかん缶・椎茸・葱
11	日										
12	月		<b>振替休日</b>								
13	火	星型せんべい	白身魚フライ・イタリアンサラダ 荒挽きウインナー・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	野菜入 ホットケーキ 麦茶	534	14.2	18	2.3	白身魚フライ・のり佃煮 ウインナー・牛乳 チーズ・ハム	精白米・里芋 ドレッシング・せんべい ホットケーキミックス粉	ブロッコリー・人参 コーン・万能葱 ほうれん草
14	水	グレープ フルーツ	豚肉の甘辛焼・五目豆 ナムル・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン アラモード 麦茶	543	21.2	16.8	2	豚肉・大豆 牛乳	精白米・ごま油・ごま プリン ホイップクリーム	大根・筍・れんこん・えのき・人参 ほうれん草・もやし・味付メンマ・パイナップル みかん缶・黄桃缶・グレープフルーツ
15	木	アセロラ ゼリー	鶏のすっぽ煮・海藻サラダ ツナ入り炒り卵・ごはん なめこ汁・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース	525	18	19.1	2.3	鶏肉・海藻・ツナ 卵そぼろ・豆腐 牛乳	精白米 ドレッシング・ゼリー ドーナツ・ジュース	きゅうり・大根 なめこ
16	金	チーズ かまぼこ	とんこつラーメン・ソーセイジ磯辺揚げ いんげんごま和え 杏仁フルーツ・牛乳	ひじき おにぎり 麦茶	503	15	16.2	2.4	豚肉・青海苔・ごま 魚肉ソーセージ・牛乳 ひじき・油揚げ・チーズかまぼこ	冷凍ラーメン・天ぷら粉 とんこつラーメンスープ 精白米・杏仁豆腐	もやし・キャベツ・にら いんげん・黄桃缶 人参・グリーンピース
17	土	ウエハース	ポークビーンズ・カニ風味サラダ ほうれん草コーンソテー・ごはん スープ・牛乳	醤油せんべい 野菜ジュース	534	17.7	18.1	2.1	豚肉・大豆・わかめ かにかま 牛乳	精白米・ドレッシング マーガリン・ウエハース 醤油せんべい・ジュース	玉葱・人参・グリーンピース とまと缶・キャベツ・黄ピーマン コーン・ほうれん草・葱
18	日										
19	月	クラッカー チーズ	豆腐ハンバーグ和風きのこソース 青じそサラダ・春巻き ごはん・味噌汁・牛乳	黒蜜きな粉 トースト 麦茶	522	15.8	17.9	2.3	豆腐ハンバーグ・春巻 牛乳 きな粉・チーズ	精白米・クラッカー ドレッシング 食パン・黒蜜	しめじ・えのき・玉葱 ブロッコリー・黄ピーマン 人参・大根・にら
20	火	ビスケット	鶏南蛮うどん・白菜昆布茶和え さつま芋天ぷら いちごヨーグルト・牛乳	ツナピラフ おにぎり 麦茶	508	17.7	13.2	2	鶏肉・昆布茶 無糖ヨーグルト・牛乳 ツナ	うどん・片栗粉・精白米 さつま芋・天ぷら粉・ビスケット いちごソース・マーガリン	玉葱・葱・白菜 コーン ミックスベジタブル
21	水	グレープ フルーツ	パンブキンカレー・福神漬 ほうれん草サラダ プリン・牛乳	サラダ せんべい 麦茶	551	15.8	16.1	2.4	豚肉 牛乳	精白米・パームオイル・プリン ドレッシング・プリンの素 サラダせんべい	玉葱・人参・かぼちゃ 福神漬・ほうれん草 黄ピーマン・グレープフルーツ
22	木	白い風船	サンドウィッチ(いちごジャム) フレンチサラダ・ツナじゃが ミネストローネ・牛乳	たらこ おにぎり 麦茶	508	16.2	19.6	2.5	ツナ ベーコン・牛乳 たらこソース・青のり	バターロール・いちごジャム ドレッシング・白い風船 じゃが芋・マカロニ・精白米	玉葱・ブロッコリー コーン・人参・グリーンピース とまと缶
23	金	コーン フレーク	鮭のバター醤油焼・納豆サラダ 焼売・ごはん 味噌汁・牛乳	のり塩 ポテト 麦茶	518	18.7	21.3	2.3	鮭・バター・納豆 焼売 牛乳・あおのり	精白米 ドレッシング じゃが芋・コーンフレーク	大根・ほうれん草・人参 もやし・万能葱
24	土	バナナ	親子丼・和風サラダ 揚げ餃子 味噌汁・牛乳	クッキー 野菜ジュース	523	16.1	17.1	2.2	鶏肉・卵 餃子・わかめ 牛乳	精白米 ドレッシング・片栗粉 花麩・クッキー・ジュース	玉葱・三つ葉 大根・水菜・コーン 人参・バナナ
25	日										
26	月	ソフト せんべい	五目ラーメン・竹輪天ぷら 茹ブロッコリー りんご・牛乳	梅おほか おにぎり 麦茶	538	16.7	17.6	2.6	豚肉・かまぼこ ちくわ・牛乳 かつお節	冷凍ラーメン・天ぷら粉 醤油ラーメンスープ 精白米・せんべい	人参・筍・キャベツ もやし・にら・りんご ブロッコリー・練り梅
27	火	オレンジ	はんぺんチーズフライ・ひじきと大豆の煮物 赤ウインナー・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロ サンド 麦茶	542	14.7	15.8	2.2	はんぺんチーズフライ ひじき・大豆・油揚げ 赤ウインナー・牛乳	精白米 クラッカー マシュマロ	人参・絹さや 白菜・ほうれん草 オレンジ
28	水	フルーチェ (ピーチ 味)	鯖のカレー焼・栄養金平 茹ブロッコリー・ごはん 味噌汁・牛乳	原宿ドック (チーズ) 野菜ジュース	533	21	17.3	2	さば・茎わかめ・豚肉 さつま揚 牛乳	精白米・じゃが芋 カレー粉・ごま油・フルーチェの素 原宿ドック・ジュース	ごぼう・人参・椎茸 ブロッコリー・玉葱

\*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