



4月の予定こんだてひょう(3~5才児)



平成30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	日										
2	月	サーモンフライ・チーズサラダ ミートボールトマト煮・ごはん コンソメスープ・牛乳	豆腐の黒蜜 きな粉 麦茶	572	21.5	20.9	3.2	サーモンフライ・チーズ ミートボール・牛乳 豆腐・きな粉	精白米 ドレッシング 黒蜜	ブロッコリー 黄ピーマン・人参 キャベツ	
3	火	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナ・牛乳	たこ焼き 麦茶	657	18.8	20.7	4.4	豚肉・ハム 大豆 牛乳	精白米 じゃがいも・パーモントフレーク ドレッシング・たこ焼き・お好みソース	玉ねぎ・人参・福神漬け コーン・きゅうり・大根 バナナ	
4	水	チキンチーズフリッター・フレンチサラダ ほうれん草のソテー・ごはん トマトスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	556	18.5	25.5	2.5	鶏肉・チーズ ベーコン・ウインナー 牛乳・バター	精白米 ドレッシング フリッター粉・麩	キャベツ・きゅうり・人参 黄ピーマン・ほうれん草・コーン 玉ねぎ・トマト缶	
5	木	タンメン・中華サラダ 春巻き 杏仁フルーツ・牛乳	きつね おにぎり 麦茶	598	20.0	16.5	3.5	豚肉・なると ハム・春巻き 牛乳・味付けいなり	冷凍ラーメン・塩ラーメンスープ ごま油 精白米	キャベツ・人参・もやし 白菜・チンゲン菜 黄桃缶	
6	金	三色ごはん 菜の花の胡麻和え・がんも煮 味噌汁・牛乳	バウムクーヘン 牛乳	691	23.2	25.9	2.4	卵そぼろ・鶏肉 がんも・わかめ 牛乳	精白米 ごま・じゃが芋 バウムクーヘン・ジュース	絹さや 菜の花 人参	
7	土	入園式									
8	日										
9	月	ハムカツ・ブロッコリーサラダ あらびきウインナー・ごはん すまし汁・牛乳	じゃがいも チーズ 麦茶	570	19.3	23.9	2.3	ハムカツ・ウインナー 油揚げ 牛乳・チーズ	精白米 ドレッシング じゃが芋・片栗粉	ブロッコリー 人参・コーン 大根	
10	火	チキンライス・キャベツサラダ ハム入り炒り卵 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	584	24.6	22.5	2.6	鶏肉・卵そぼろ ハム・豆腐 わかめ・牛乳	精白米 ドレッシング バターロール・ココア	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・人参 きゅうり・コーン	
11	水	豚汁うどん・ごぼうサラダ ソーセージ天ぷら グレープフルーツ・牛乳	天かすと青のり おにぎり 麦茶	554	15.5	17.4	2.2	豚肉・ツナ 魚肉ソーセージ 牛乳	うどん・里芋 マヨネーズ・てんぷら粉 精白米・揚げ玉	大根・人参・ねぎ ごぼう・きゅうり グレープフルーツ	
12	木	ポークビーンズ・イタリアンサラダ ポテトフライ・ごはん きのこスープ・牛乳	おさつ ごま団子 麦茶	601	23.4	20.1	2.3	豚肉・大豆 ツナ 牛乳・あずき	精白米 ドレッシング・ポテトフライ さつま芋・ごま	玉ねぎ・人参・グリーンピース トマト缶・カリフラワー・黄ピーマン しめじ・椎茸・えのき	
13	金	モロの蒲焼・海藻サラダ 厚焼き玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	焼きそば 麦茶	430	15.2	12.5	2.2	もろ・海藻 厚焼き玉子・豚肉 牛乳	精白米 ドレッシング 焼きそば麺・焼きそばソース	きゅうり・大根・ほうれん草 玉ねぎ・キャベツ 人参・ニラ	
14	土	ピーマン肉詰めフライ・お浸し かぼちゃいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ドーナツ 麦茶	568	17.3	16.1	2.0	ピーマン肉詰めフライ 牛乳 あずき	精白米 ドーナツ	もやし・小松菜 人参・かぼちゃ 白菜・ねぎ	
15	日										
16	月	豚肉の甘辛焼き・大豆入りひじき煮 ミニコロケ・ごはん 味噌汁・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	616	23.5	20.7	2.4	豚肉・ひじき さつま揚げ・大豆 わかめ・牛乳	精白米 コロケ・里芋 ワッフル・ジュース	玉ねぎ 人参 万能ねぎ	
17	火	鶏のから揚げ・納豆サラダ 昆布びら・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン アラモード 麦茶	531	21.1	21.2	3.0	鶏肉 納豆・昆布 牛乳	精白米 片栗粉・プリン ホイップクリーム	ほうれん草・白菜・ごぼう・人参 ごま・大根・えのき パイン缶・みかん缶・黄桃缶	
18	水	チンジャオロース・茹でブロッコリー 焼売・ごはん 中華スープ・牛乳	のり塩ポテト 麦茶	483	21.0	13	3.1	豚肉 焼売・青のり 牛乳	精白米 チンジャオロースの素 じゃが芋	玉ねぎ・筍・ピーマン ブロッコリー・椎茸 もやし・ニラ	
19	木	サバの生姜煮・インゲン胡麻和え 揚げ里芋・ごはん 味噌汁・牛乳	金時豆入り 蒸しパン 麦茶	504	18.2	12.4	2.1	さば 金時豆 牛乳	精白米 ごま・里芋・片栗粉 蒸しパンミックス	いんげん・人参 ほうれん草 玉ねぎ	
20	金	ミートソースパゲティ かぼちゃサラダ・チキンナゲット コンソメスープ・牛乳	昆布おにぎり 麦茶	666	20.2	21.9	2.9	ミートソース・豚肉 チキンナゲット ふじっこ・牛乳	スパゲティ・デミソース マヨネーズ 精白米	玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・レーズン キャベツ・人参	
21	土	保護者会総会									
22	日										
23	月	キス磯香フライ・花野菜サラダ 切り干し大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	原宿ドック (ココアバナナ) 野菜ジュース	481	16.4	13.3	2.3	キス磯香フライ さつま揚げ 牛乳	精白米 ドレッシング 原宿ドック・ジュース	カリフラワー・ブロッコリー 黄ピーマン・グリーンピース 白菜・ねぎ	
24	火	ジャージャーラーメン・ナムル 揚げ餃子 プリン・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	555	19.9	17.6	3.8	豚肉 餃子 牛乳	冷凍ラーメン・ごま油 片栗粉・味噌ラーメンスープ プリン	玉ねぎ・人参・コーン ほうれん草・もやし 味付きメンマ	
25	水	ビーンズカレー・福神漬け シーザーサラダ ハッシュドポテト・牛乳	クリームパン 麦茶	645	20.0	27.5	2.7	鶏肉・大豆・枝豆 チーズ 牛乳	精白米 パーモントフレーク・ドレッシング ハッシュドポテト・クリームパン	玉ねぎ・人参 福神漬け キャベツ	
26	木	鶏のすっぽ煮・レンコンゴマドレ和え 炒り豆腐・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	538	18.6	20.0	2.0	鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 ドレッシング・麩 クラッカー・マシュマロ	レンコン・水菜・コーン 人参・ねぎ・椎茸 ほうれん草	
27	金	お誕生会・節句祝い・・・ハンバーガー フライドポテト・マカロニサラダ・ゼリー 千切り野菜スープ・カルピスウォーター	たけのご飯 おにぎり 麦茶	642	16.6	23.0	2.6	ミニハンバーガー ハム・ウインナー 油揚げ	バターロール・フライドポテト マカロニ・マヨネーズ ゼリー・カルピス・精白米	レタス・きゅうり ミックスベジタブル・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・人参・筍	
28	土	豚肉もやしニラ炒め・ツナサラダ かぼちゃ甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	クッキー 麦茶	592	21.5	21.5	2.5	豚肉 ツナ・油揚げ 牛乳	精白米 ドレッシング クッキー	ニラ・もやし 大根・きゅうり・コーン かぼちゃ・えのき	
29	日	昭和の日									
30	月	振替休日									

*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



4月の予定こんだてひょう(2才児)



平成30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	日										
2	月	星型せんべい	サーモンフライ・チーズサラダ ミートボールトマト煮・ごはん コンソメスープ・牛乳	豆腐の黒蜜 きな粉 麦茶	552	19.5	18.9	3	サーモンフライ・チーズ ミートボール・牛乳 豆腐・きな粉	精白米 ドレッシング 黒蜜・せんべい	ブロッコリー 黄ピーマン・人参 キャベツ
3	火	ビスケット	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナ・牛乳	たこ焼き 麦茶	637	16.8	18.7	4.2	豚肉・ハム 大豆 牛乳	ビスケット・精白米 じゃがいも・パーモントフレーク ドレッシング・たこ焼き・お好みソース	玉ねぎ・人参・福神漬け コーン・きゅうり・大根 バナナ
4	水	オレンジ	チキンチーズフリッター・フレンチサラダ ほうれん草のソテー・ごはん トマトスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	536	16.5	23.5	2.3	鶏肉・チーズ ベーコン・ウインナー 牛乳・バター	精白米 ドレッシング フリッター粉・麩	キャベツ・きゅうり・人参 黄ピーマン・ほうれん草・コーン 玉ねぎ・トマト缶・オレンジ
5	木	チーズかまぼこ	タンメン・中華サラダ 春巻き 杏仁フルーツ・牛乳	きつね おにぎり 麦茶	578	18	14.5	3.3	チーズかまぼこ・豚肉・なると ハム・春巻き 牛乳・味付けいなり	冷凍ラーメン・塩ラーメンスープ ごま油 精白米	キャベツ・人参・もやし 白菜・チンゲン菜 黄桃缶
6	金	ソフトせんべい	三色ごはん 菜の花の胡麻和え・がんも煮 味噌汁・牛乳	バウムクーヘン 牛乳	671	21.2	23.9	2.2	卵そぼろ・鶏肉 がんも・わかめ 牛乳	せんべい・精白米 ごま・じゃが芋 バウムクーヘン・ジュース	絹さや 菜の花 人参
7	土		入園式								
8	日										
9	月	ウエハース	ハムカツ・ブロッコリーサラダ あらびきウインナー・ごはん すまし汁・牛乳	じゃがいも チーズ 麦茶	550	17.3	21.9	2.1	ハムカツ・ウインナー 油揚げ 牛乳・チーズ	ウエハース精白米 ドレッシング じゃが芋・片栗粉	ブロッコリー 人参・コーン 大根
10	火	白い風船	チキンライス・キャベツサラダ ハム入り炒り卵 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	564	22.6	20.5	2.4	鶏肉・卵そぼろ ハム・豆腐 わかめ・牛乳	白い風船・精白米 ドレッシング バターロール・ココア	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・人参 きゅうり・コーン
11	水	サラダせんべい	豚汁うどん・ごぼうサラダ ソーセージ天ぷら グレープフルーツ・牛乳	天かすと青のり おにぎり 麦茶	534	13.5	15.4	2	豚肉・ツナ 魚肉ソーセージ 牛乳	せんべい・うどん・里芋 マヨネーズ・てんぷら粉 精白米・揚げ玉	大根・人参・ねぎ ごぼう・きゅうり グレープフルーツ
12	木	オレンジ	ポークビーンズ・イタリアンサラダ ポテトフライ・ごはん きのこスープ・牛乳	おさつ ごま団子 麦茶	583	21.4	18.1	2.1	豚肉・大豆 ツナ 牛乳・あずき	精白米 ドレッシング・ポテトフライ さつま芋・ごま	玉ねぎ・人参・グリーンピース トマト缶・カリフラワー・黄ピーマン しめじ・椎茸・えのき・オレンジ
13	金	クッキー	モロの蒲焼・海藻サラダ 厚焼き玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	焼きそば 麦茶	410	13.2	10.5	2	もろ・海藻 厚焼き玉子・豚肉 牛乳	クッキー・精白米 ドレッシング 焼きそば麺・焼きそばソース	きゅうり・大根・ほうれん草 玉ねぎ・キャベツ 人参・ニラ
14	土	星型せんべい	ピーマン肉詰めフライ・お浸し かぼちゃいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ドーナツ 麦茶	548	15.3	14.1	1.8	ピーマン肉詰めフライ 牛乳 あずき	精白米 ドーナツ せんべい	もやし・小松菜 人参・かぼちゃ 白菜・ねぎ
15	日										
16	月	クラッカー チーズ	豚肉の甘辛焼き・大豆入りひじき煮 ミニコロケ・ごはん 味噌汁・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	596	21.5	18.7	2.2	チーズ・豚肉・ひじき さつま揚げ・大豆 わかめ・牛乳	クラッカー・精白米 コロケ・里芋 ワッフル・ジュース	玉ねぎ 人参 万能ねぎ
17	火	ヨーグルト	鶏のから揚げ・納豆サラダ 昆布びら・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン アラモード 麦茶	507	19.1	19.2	2.8	ヨーグルト・鶏肉 納豆・昆布 牛乳	精白米 片栗粉・プリン ホイップクリーム	ほうれん草・白菜・ごぼう・人参 ごま・大根・えのき パイン缶・みかん缶・黄桃缶
18	水	バナナ	チンジャオロース・茹でブロッコリー 焼売・ごはん 中華スープ・牛乳	のり塩ポテト 麦茶	463	19	11	2.9	豚肉 焼売・青のり 牛乳	精白米 チンジャオロースの素 じゃが芋	玉ねぎ・筍・ピーマン ブロッコリー・椎茸 もやし・ニラ・バナナ
19	木	醤油せんべい	サバの生姜煮・インゲン胡麻和え 揚げ里芋・ごはん 味噌汁・牛乳	金時豆入り 蒸しパン 麦茶	484	16.2	10.4	1.9	さば 金時豆 牛乳	せんべい・精白米 ごま・里芋・片栗粉 蒸しパンミックス	いんげん・人参 ほうれん草 玉ねぎ
20	金	ぶどうゼリー	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ・チキンナゲット コンソメスープ・牛乳	昆布おにぎり 麦茶	646	18.2	19.9	2.7	ミートソース・豚肉 チキンナゲット ふじっこ・牛乳	スパゲティ・デミソース マヨネーズ 精白米・ゼリー	玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・レーズン キャベツ・人参
21	土		保護者会総会								
22	日										
23	月	ソフトせんべい	キス磯香フライ・花野菜サラダ 切り干し大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	原宿ドック (ココアバナナ) 野菜ジュース	461	14.4	11.3	2.1	キス磯香フライ さつま揚げ 牛乳	せんべい・精白米 ドレッシング 原宿ドック・ジュース	カリフラワー・ブロッコリー 黄ピーマン・グリーンピース 白菜・ねぎ
24	火	アセロラゼリー	ジャージャーラーメン・ナムル 揚げ餃子 プリン・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	535	17.9	15.6	3.6	豚肉 餃子 牛乳	冷凍ラーメン・ごま油 片栗粉・味噌ラーメンスープ プリン・ゼリー	玉ねぎ・人参・コーン ほうれん草・もやし 味付きメンマ
25	水	ビスケット	ビーンズカレー・福神漬け シーザーサラダ ハッシュドポテト・牛乳	クリームパン 麦茶	625	18	25.5	2.5	鶏肉・大豆・枝豆 チーズ 牛乳	ビスケット・精白米 パーモントフレーク・ドレッシング ハッシュドポテト・クリームパン	玉ねぎ・人参 福神漬け キャベツ
26	木	グレープ フルーツ	鶏のすっぽ煮・レンコンゴマドレ和え 炒り豆腐・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	520	16.6	18	1.8	鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 ドレッシング・麩 クラッカー・マシュマロ	レンコン・水菜・コーン 人参・ねぎ・椎茸 ほうれん草・グレープフルーツ
27	金	コーンフレーク	お誕生会・節句祝い・・・ハンバーガー フライドポテト・マカロニサラダ・ゼリー 千切り野菜スープ・カルピスウォーター	たけのご飯 おにぎり 麦茶	622	14.6	21	2.4	ミニハンバーガー ハム・ウインナー 油揚げ	バターロール・フライドポテト マカロニ・マヨネーズ ゼリー・カルピス・精白米・コーンフレーク	レタス・きゅうり ミックスベジタブル・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・人参・筍
28	土	ウエハース	豚肉もやしニラ炒め・ツナサラダ かぼちゃ甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	クッキー 麦茶	572	19.5	19.5	2.3	豚肉 ツナ・油揚げ 牛乳	ウエハース・精白米 ドレッシング クッキー	ニラ・もやし 大根・きゅうり・コーン かぼちゃ・えのき
29	日		昭和の日								
30	月		振替休日								

*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



4月の予定こんだてひょう(1才児)



平成30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	日										
2	月	星型せんべい	サーモンフライ・チーズサラダ ミートボールトマト煮・ごはん コンソメスープ・牛乳	豆腐の黒蜜 きな粉 麦茶	522	17.5	16.9	2.8	サーモンフライ・チーズ ミートボール・牛乳 豆腐・きな粉	精白米 ドレッシング 黒蜜・せんべい	ブロッコリー 黄ピーマン・人参 キャベツ
3	火	ビスケット	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナ・牛乳	たこ焼き 麦茶	607	14.8	16.7	4	豚肉・ハム 大豆 牛乳	ビスケット・精白米 じゃがいも・パーモントフレーク ドレッシング・たこ焼き・お好みソース	玉ねぎ・人参・福神漬け コーン・きゅうり・大根 バナナ
4	水	オレンジ	チキンチーズフリッター・フレンチサラダ ほうれん草のソテー・ごはん トマトスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	506	14.5	21.5	2.1	鶏肉・チーズ ベーコン・ウインナー 牛乳・バター	精白米 ドレッシング フリッター粉・麩	キャベツ・きゅうり・人参 黄ピーマン・ほうれん草・コーン 玉ねぎ・トマト缶・オレンジ
5	木	チーズかまぼこ	タンメン・中華サラダ 春巻き 杏仁フルーツ・牛乳	きつね おにぎり 麦茶	548	16	12.5	3.1	チーズかまぼこ・豚肉・なると ハム・春巻き 牛乳・味付けいなり	冷凍ラーメン・塩ラーメンスープ ごま油 精白米	キャベツ・人参・もやし 白菜・チンゲン菜 黄桃缶
6	金	ソフトせんべい	三色ごはん 菜の花の胡麻和え・がんも煮 味噌汁・牛乳	バウムクーヘン 牛乳	641	19.2	21.9	2	卵そぼろ・鶏肉 がんも・わかめ 牛乳	せんべい・精白米 ごま・じゃが芋 バウムクーヘン・ジュース	絹さや 菜の花 人参
7	土		入園式								
8	日										
9	月	ウエハース	ハムカツ・ブロッコリーサラダ あらびきウインナー・ごはん すまし汁・牛乳	じゃがいも チーズ 麦茶	520	15.3	19.9	1.9	ハムカツ・ウインナー 油揚げ 牛乳・チーズ	ウエハース精白米 ドレッシング じゃが芋・片栗粉	ブロッコリー 人参・コーン 大根
10	火	白い風船	チキンライス・キャベツサラダ ハム入り炒り卵 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	534	20.6	18.5	2.2	鶏肉・卵そぼろ ハム・豆腐 わかめ・牛乳	白い風船・精白米 ドレッシング バターロール・ココア	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・人参 きゅうり・コーン
11	水	サラダせんべい	豚汁うどん・ごぼうサラダ ソーセージ天ぷら グレープフルーツ・牛乳	天かすと青のり おにぎり 麦茶	504	11.5	13.4	1.8	豚肉・ツナ 魚肉ソーセージ 牛乳	せんべい・うどん・里芋 マヨネーズ・てんぷら粉 精白米・揚げ玉	大根・人参・ねぎ ごぼう・きゅうり グレープフルーツ
12	木	オレンジ	ポークビーンズ・イタリアンサラダ ポテトフライ・ごはん きのこスープ・牛乳	おさつ ごま団子 麦茶	553	19.4	16.1	1.9	豚肉・大豆 ツナ 牛乳・あずき	精白米 ドレッシング・ポテトフライ さつま芋・ごま	玉ねぎ・人参・グリーンピース トマト缶・カリフラワー・黄ピーマン しめじ・椎茸・えのき・オレンジ
13	金	クッキー	モロの蒲焼・海藻サラダ 厚焼き玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	焼きそば 麦茶	380	11.2	8.5	1.8	もろ・海藻 厚焼き玉子・豚肉 牛乳	クッキー・精白米 ドレッシング 焼きそば麺・焼きそばソース	きゅうり・大根・ほうれん草 玉ねぎ・キャベツ 人参・ニラ
14	土	星型せんべい	ピーマン肉詰めフライ・お浸し かぼちゃいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ドーナツ 麦茶	518	13.3	12.1	1.6	ピーマン肉詰めフライ 牛乳 あずき	精白米 ドーナツ せんべい	もやし・小松菜 人参・かぼちゃ 白菜・ねぎ
15	日										
16	月	クラッカー チーズ	豚肉の甘辛焼き・大豆入りひじき煮 ミニコロケ・ごはん 味噌汁・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	566	19.5	16.7	2	チーズ・豚肉・ひじき さつま揚げ・大豆 わかめ・牛乳	クラッカー・精白米 コロケ・里芋 ワッフル・ジュース	玉ねぎ 人参 万能ねぎ
17	火	ヨーグルト	鶏のから揚げ・納豆サラダ 昆布びら・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン アラモード 麦茶	477	17.1	17.2	2.6	ヨーグルト・鶏肉 納豆・昆布 牛乳	精白米 片栗粉・プリン ホイップクリーム	ほうれん草・白菜・ごぼう・人参 ごま・大根・えのき パイン缶・みかん缶・黄桃缶
18	水	バナナ	チンジャオロース・茹でブロッコリー 焼売・ごはん 中華スープ・牛乳	のり塩ポテト 麦茶	433	17	9	2.7	豚肉 焼売・青のり 牛乳	精白米 チンジャオロースの素 じゃが芋	玉ねぎ・筍・ピーマン ブロッコリー・椎茸 もやし・ニラ・バナナ
19	木	醤油せんべい	サバの生姜煮・インゲン胡麻和え 揚げ里芋・ごはん 味噌汁・牛乳	金時豆入り 蒸しパン 麦茶	454	14.2	8.4	1.7	さば 金時豆 牛乳	せんべい・精白米 ごま・里芋・片栗粉 蒸しパンミックス	いんげん・人参 ほうれん草 玉ねぎ
20	金	アセロラ ゼリー	ミートソースパゲティ かぼちゃサラダ・チキンナゲット コンソメスープ・牛乳	昆布おにぎり 麦茶	616	16.2	17.9	2.5	ミートソース・豚肉 チキンナゲット ふじっこ・牛乳	スパゲティ・デミソース マヨネーズ 精白米・ゼリー	玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・レーズン キャベツ・人参
21	土		保護者会総会								
22	日										
23	月	ソフトせんべい	キス磯香フライ・花野菜サラダ 切り干し大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	原宿ドック (ココアバナナ) 野菜ジュース	431	12.4	9.3	1.9	キス磯香フライ さつま揚げ 牛乳	せんべい・精白米 ドレッシング 原宿ドック・ジュース	カリフラワー・ブロッコリー 黄ピーマン・グリーンピース 白菜・ねぎ
24	火	ぶどうゼリー	ジャージャーラーメン・ナムル 揚げ餃子 プリン・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	505	15.9	13.6	3.4	豚肉 餃子 牛乳	冷凍ラーメン・ごま油 片栗粉・味噌ラーメンスープ プリン・ゼリー	玉ねぎ・人参・コーン ほうれん草・もやし 味付きメンマ
25	水	ビスケット	ビーンズカレー・福神漬け シーザーサラダ ハッシュドポテト・牛乳	クリームパン 麦茶	595	16	23.5	2.3	鶏肉・大豆・枝豆 チーズ 牛乳	ビスケット・精白米 パーモントフレーク・ドレッシング ハッシュドポテト・クリームパン	玉ねぎ・人参 福神漬け キャベツ
26	木	グレープ フルーツ	鶏のすっぽ煮・レンコンゴマドレ和え 炒り豆腐・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	490	14.6	16	1.6	鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 ドレッシング・麩 クラッカー・マシュマロ	レンコン・水菜・コーン 人参・ねぎ・椎茸 ほうれん草・グレープフルーツ
27	金	コーンフレーク	お誕生会・節句祝い・・・ハンバーガー フライドポテト・マカロニサラダ・ゼリー 千切り野菜スープ・カルピスウォーター	たけのこご飯 おにぎり 麦茶	592	12.6	19	2.2	ミニハンバーガー ハム・ウインナー 油揚げ	バターロール・フライドポテト マカロニ・マヨネーズ ゼリー・カルピス・精白米・コーンフレーク	レタス・きゅうり ミックスベジタブル・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・人参・筍
28	土	ウエハース	豚肉もやしニラ炒め・ツナサラダ かぼちゃ甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	クッキー 麦茶	542	17.5	17.5	2.1	豚肉 ツナ・油揚げ 牛乳	ウエハース・精白米 ドレッシング クッキー	ニラ・もやし 大根・きゅうり・コーン かぼちゃ・えのき
29	日		昭和の日								
30	月		振替休日								

*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