



12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 | 土 | ぶりの照り焼き・和風サラダ さつまいの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳 | 醤油せんべい 麦茶 | 576 | 19.6 | 12.9 | 2 | ぶり 牛乳 | 和風ドレッシング さつまい・精白米 醤油せんべい | 大根・人参 水菜・コーン もやし・ニラ | |
| 2 | 日 | | | | | | | | | | |
| 3 | 月 | カレーコロッケ・蒸し鶏サラダ 焼売・ごはん 味噌汁・牛乳 | マシュマロ フレーク 麦茶 | 623 | 14.3 | 17.4 | 2.2 | カレーコロッケ 蒸し鶏・焼売 牛乳・バター | ごまクリーミードレッシング 精白米 マシュマロ・コーンフレーク | キャベツ・人参 きゅうり 白菜・小ネギ | |
| 4 | 火 | サバのごま味噌がけ・五色和え 大豆入りひじき煮・ごはん すまし汁・牛乳 | きな粉 トースト 麦茶 | 518 | 22.5 | 14.2 | 2.7 | サバ・錦糸卵・わかめ ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳・きな粉 | 精白米 食パン マーガリン | もやし・きゅうり 人参・しめじ 小松菜 | |
| 5 | 水 | バイキング・①肉みそスパゲティ②ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ・チキンナゲット・コンソメスープ ①プリン②フルーツヨーグルト・麦茶 | いなり寿司 麦茶 | 668 | 25.3 | 20.6 | 3 | 豚ひき肉・ミートソース チキンナゲット・ヨーグルト 味付きいなり・牛乳 | スパゲティ・片栗粉 デミソース・イタリアンドレッシング じゃが芋・プリンの素・精白米 | 人参・玉ねぎ・コーン ブロッコリー・黄ピーマン ほうれん草・みかん缶 | |
| 6 | 木 | 親子丼・白菜昆布茶和え 竹輪のカレー揚げ 味噌汁・牛乳 | あずきクリーム ムクラッカー 麦茶 | 520 | 20.7 | 17.8 | 2.4 | 鶏肉・卵 ちくわ 牛乳・ホイップクリーム | 精白米・てんぷら粉 麩・リッツ こしあん | 玉ねぎ・三つ葉 白菜・人参 コーン・ほうれん草 | |
| 7 | 金 | ポークビーンズ・はんぺんサラダ ポテトフライ・ごはん 千切り野菜スープ・牛乳 | 肉まん 麦茶 | 665 | 26.7 | 23 | 2.7 | 豚肉・大豆 はんぺん・チーズ ウインナー・牛乳 | シーザードレッシング ポテトフライ 精白米・牛乳・肉まん | グリーンピース・玉ねぎ トマト缶・人参・きゅうり キャベツ・椎茸 | |
| 8 | 土 | おゆうぎ会 | | | | | | | | | |
| 9 | 日 | | | | | | | | | | |
| 10 | 月 | ササミフライ・花野菜サラダ ソーセージソテー・ごはん コンソメスープ・牛乳 | お麩のラスク 麦茶 | 599 | 22.2 | 20.3 | 2.2 | ササミフライ 魚肉ソーセージ 牛乳・バター | 和風ドレッシング 精白米 麩 | カリフラワー・ブロッコリー 人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ | |
| 11 | 火 | 肉丼・海藻サラダ 揚げ里芋 なめこ汁・牛乳 | たい焼き 麦茶 | 625 | 19.7 | 24.3 | 2.4 | 豚肉 海藻サラダ・豆腐 牛乳 | 精白米 里芋 たい焼き | 玉ねぎ・グリーンピース 大根・きゅうり なめこ・長ネギ | |
| 12 | 水 | ほうれん草カレー・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 野菜ジュース | 692 | 18.4 | 27.1 | 3.4 | 豚肉 チーズ 牛乳 | 精白米・パーモントフレーク シーザードレッシング・ハッシュドポテト クリームパン・ジュース | 玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ 黄ピーマン・福神漬け | |
| 13 | 木 | アジフライ・ゆかり和え 栄養金平・十六穀ごはん 味噌汁・牛乳 | おさつ ゴマ団子 麦茶 | 577 | 21.9 | 17.6 | 2.9 | アジフライ 豚肉・茎わかめ さつま揚げ・牛乳 | ごま油・精白米 十六穀米の素 さつまい・こしあん・ごま | 白菜・人参・きゅうり ゴボウ・椎茸 小松菜・しめじ | |
| 14 | 金 | コーンラーメン ナムル・春巻き りんご・牛乳 | 天かすと青のりの おにぎり 麦茶 | 556 | 18.3 | 11.1 | 2.5 | 豚肉 春巻き 牛乳・青のり | 冷凍ラーメン・ごま油・ごま 味噌ラーメンスープ 精白米・天かす | キャベツ・人参・コーン もやし・ほうれん草 味付きメンマ・りんご | |
| 15 | 土 | ジャムパン ツナサラダ・コロッケ コンソメスープ・牛乳 | 星型せんべい 麦茶 | 505 | 13.3 | 18.6 | 2.1 | ツナ・コロッケ ウインナー 牛乳 | 食パン・イチゴジャム マーガリン・イタリアンドレッシング 星型せんべい | ブロッコリー・人参 黄ピーマン・玉ねぎ ミックスベジタブル | |
| 16 | 日 | | | | | | | | | | |
| 17 | 月 | 豚肉の生姜焼き・青菜納豆和え 五目卵巻き・ごはん 味噌汁・牛乳 | ココア揚げ パン 麦茶 | 512 | 21.7 | 17.3 | 2.2 | 豚肉・納豆 五目卵巻き 牛乳 | 精白米 里芋 ロールパン・ココア | 玉ねぎ・ほうれん草 白菜・人参 長ネギ | |
| 18 | 火 | 鶏南蛮うどん・茹でブロッコリー さつまいの天ぷら オレンジ・牛乳 | ウインナー ケチャップおにぎり 麦茶 | 584 | 19.2 | 14.9 | 2.1 | 鶏肉 牛乳 ウインナー | うどん・さつまい てんぷら粉 精白米 | 玉ねぎ・長ネギ 人参・ブロッコリー オレンジ・ミックスベジタブル | |
| 19 | 水 | はんぺんチーズフライ・フレンチサラダ ウインナー・ごはん ポトフ・牛乳 | 黒蜜きな粉 蒸しパン 麦茶 | 524 | 14.8 | 17.5 | 2.9 | はんぺんチーズフライ ハム・ウインナー 牛乳・きな粉 | フレンチ白ドレッシング 精白米・じゃが芋 蒸しパンミックス・黒蜜 | キャベツ・きゅうり 黄ピーマン 人参・白菜 | |
| 20 | 木 | ハヤシライス・コロコロサラダ ミートボール 青りんごゼリー・牛乳 | シュガー ロール 麦茶 | 620 | 20.6 | 22.4 | 3 | 豚肉・大豆 ミートボール 牛乳 | 精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング ゼリーの素・シュガーロール | 玉ねぎ・人参 しめじ・大根 コーン・きゅうり | |
| 21 | 金 | 鮭のバター醤油焼き・レンコンサラダ かぼちゃのいとこ煮・わかめごはん 田舎汁・牛乳 | 焼きそば 麦茶 | 543 | 21 | 14.4 | 2.2 | 鮭・バター ハム・わかめごはんの素 鶏肉・牛乳・豚挽き肉 | ごまクリーミードレッシング こしあん・精白米・里芋 焼きそば麺・焼きそばソース | レンコン・コーン・水菜 かぼちゃ・人参・ごぼう 大根・キャベツ・ニラ | |
| 22 | 土 | もちつき会 | | | | | | | | | |
| 23 | 日 | 天皇誕生日 | | | | | | | | | |
| 24 | 月 | 振替休日 | | | | | | | | | |
| 25 | 火 | お誕生会・クリスマス会・チャーシューチャーハン ミニハンバーグ・フライドポテト・チーズサラダ ケーキ・カルピスウォーター | 星型せんべい 麦茶 | 667 | 18.4 | 18.1 | 2.8 | 卵・チャーシュー なると・ミニハンバーグ チーズ | 精白米・クリンクカットポテト シーザードレッシング・ケーキ カルピス・星型せんべい | 長ネギ ブロッコリー・人参 黄ピーマン | |
| 26 | 水 | 白身魚フライ・大根サラダ 里芋そぼろあんかけ・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳 | プリンアラ モード 麦茶 | 551 | 22.5 | 18.9 | 2.3 | 白身魚フライ 鶏ひき肉・のり佃煮 牛乳・ホイップクリーム | 和風ドレッシング 里芋・片栗粉 精白米・プリン | 大根・人参・コーン 水菜・もやし・ニラ みかん缶・黄桃缶・パイ缶 | |
| 27 | 木 | ガリバタチキン・パリパリサラダ 炒り卵・ごはん トマトスープ・牛乳 | 黒ゴマ トースト 麦茶 | 560 | 20.6 | 21.5 | 2.8 | 鶏肉 炒り卵・ベーコン 牛乳 | ガリバタチキンの素・精白米 ポテトチップス・食パン マーガリン・黒ゴマ | キャベツ・人参 きゅうり・玉ねぎ しめじ・トマト缶 | |
| 28 | 金 | きつねうどん 白菜サラダ・エビ天 みかん・牛乳 | 梅おほか おにぎり 麦茶 | 529 | 18.3 | 25 | 3.2 | 油揚げ・かまぼこ ハム・エビ 牛乳・かつお節 | うどん・マヨネーズ 白ドレッシング てんぷら粉・精白米 | ほうれん草・白菜 人参・水菜 みかん・練り梅 | |
| 29 | 土 | ハムカツ・小松菜のツナ和え 切り干し大根・ごはん 味噌汁・牛乳 | サラダせんべい 麦茶 | 546 | 15.4 | 11.9 | 2.7 | ハムカツ・ツナ さつま揚げ 牛乳 | 精白米 じゃが芋 サラダせんべい | 小松菜・もやし 切り干し大根・人参 グリーンピース・玉ねぎ | |
| 30 | 日 | | | | | | | | | | |
| 31 | 月 | 休園 | | | | | | | | | |

* 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



12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 | 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 | 土 | バナナ | ぶりの照り焼き・和風サラダ さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳 | 醤油せんべい 麦茶 | 556 | 17.6 | 10.9 | 1.8 | ぶり 牛乳 | 和風ドレッシング さつま芋・精白米 醤油せんべい | バナナ・大根・人参 水菜・コーン もやし・ニラ |
| 2 | 日 | | | | | | | | | | |
| 3 | 月 | クラッカー チーズ | カレーコロッケ・蒸し鶏サラダ 焼売・ごはん 味噌汁・牛乳 | マシュマロ フレーク 麦茶 | 603 | 12.3 | 15.4 | 2 | チーズ・カレーコロッケ 蒸し鶏・焼売 牛乳・バター | ごまクリーミードレッシング クラッカー・精白米 マシュマロ・コーンフレーク | キャベツ・人参 きゅうり 白菜・小ネギ |
| 4 | 火 | グレープフルーツ | サバのごま味噌がけ・五色和え 大豆入りひじき煮・ごはん すまし汁・牛乳 | きな粉トースト 麦茶 | 498 | 20.5 | 12.2 | 2.5 | サバ・錦糸卵・わかめ ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳・きな粉 | 精白米 食パン マーガリン | もやし・きゅうり 人参・しめじ 小松菜・グレープフルーツ |
| 5 | 水 | ビスケット | バイキング・①肉みそスパゲティ②ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ・チキンナゲット・コンソメスープ ①プリン②フルーツヨーグルト・麦茶 | いなり寿司 麦茶 | 648 | 23.3 | 18.6 | 2.8 | 豚ひき肉・ミートソース チキンナゲット・ヨーグルト 味付きいなり・牛乳 | ビスケット・スパゲティ・片栗粉 デミソース・イタリアンドレッシング じゃが芋・プリンの素・精白米 | 人参・玉ねぎ・コーン ブロッコリー・黄ピーマン ほうれん草・みかん缶 |
| 6 | 木 | ウエハース | 親子丼・白菜昆布茶和え 竹輪のカレー揚げ 味噌汁・牛乳 | あずきクリーム ムクラッカー 麦茶 | 500 | 18.7 | 15.8 | 2.2 | 鶏肉・卵 ちくわ 牛乳・ホイップクリーム | 精白米・てんぷら粉 麩・リッツ こしあん・ウエハース | 玉ねぎ・三つ葉 白菜・人参 コーン・ほうれん草 |
| 7 | 金 | アセロラゼリー | ポークビーンズ・はんぺんサラダ ポテトフライ・ごはん 千切り野菜スープ・牛乳 | 肉まん 麦茶 | 645 | 24.7 | 21 | 2.5 | 豚肉・大豆 はんぺん・チーズ ウインナー・牛乳 | ゼリー・シーザードレッシング ポテトフライ 精白米・牛乳・肉まん | グリーンピース・玉ねぎ トマト缶・人参・きゅうり キャベツ・椎茸 |
| 8 | 土 | | おゆうぎ会 | | | | | | | | |
| 9 | 日 | | | | | | | | | | |
| 10 | 月 | ソフトせんべい | ササミフライ・花野菜サラダ ソーセージソテー・ごはん コンソメスープ・牛乳 | お麩のラスク 麦茶 | 579 | 20.2 | 18.3 | 2 | ササミフライ 魚肉ソーセージ 牛乳・バター | 和風ドレッシング 精白米 麩・ソフトせんべい | カリフラワー・ブロッコリー 人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ |
| 11 | 火 | プリン | 肉丼・海藻サラダ 揚げ里芋 味噌汁・牛乳 | たい焼き 麦茶 | 605 | 17.7 | 22.3 | 2.2 | 豚肉 海藻サラダ・豆腐 牛乳 | プリン・精白米 里芋 たい焼き | 玉ねぎ・グリーンピース 大根・きゅうり なめこ・長ネギ |
| 12 | 水 | オレンジ | ほうれん草カレー・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 野菜ジュース | 672 | 16.4 | 25.1 | 3.2 | 豚肉 チーズ 牛乳 | 精白米・パーモントフレーク シーザードレッシング・ハッシュドポテト クリームパン・ジュース | オレンジ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ 黄ピーマン・福神漬け |
| 13 | 木 | フルーチェ (ピーチ) | アジフライ・ゆかり和え 栄養金平・十六穀ごはん 味噌汁・牛乳 | おさつゴマ団子 麦茶 | 557 | 19.9 | 15.6 | 2.7 | アジフライ 豚肉・茎わかめ さつま揚げ・牛乳 | フルーチェの素・ごま油・精白米 十六穀米の素 さつま芋・こしあん・ごま | 白菜・人参・きゅうり ゴボウ・椎茸 小松菜・しめじ |
| 14 | 金 | 白い風船 | コーンラーメン ナムル・春巻き りんご・牛乳 | 天かすと青のり のおにぎり 麦茶 | 536 | 16.3 | 9.1 | 2.3 | 豚肉 春巻き 牛乳・青のり | 冷凍ラーメン・ごま油・ごま 味噌ラーメンスープ 精白米・天かす・白い風船 | キャベツ・人参・コーン もやし・ほうれん草 味付きメンマ・りんご |
| 15 | 土 | グレープフルーツ | ジャムパン ツナサラダ・コロッケ コンソメスープ・牛乳 | 星型せんべい 麦茶 | 485 | 11.3 | 16.6 | 1.9 | ツナ・コロッケ ウインナー 牛乳 | 食パン・イチゴジャム マーガリン・イタリアンドレッシング 星型せんべい | グレープフルーツ・ブロッコリー・人参 黄ピーマン・玉ねぎ ミックスベジタブル |
| 16 | 日 | | | | | | | | | | |
| 17 | 月 | チーズかまぼこ | 豚肉の生姜焼き・青菜納豆和え 五目卵巻き・ごはん 味噌汁・牛乳 | ココア揚げパン 麦茶 | 492 | 19.7 | 15.3 | 2 | チーズかまぼこ・豚肉・納豆 五目卵巻き 牛乳 | 精白米 里芋 ロールパン・ココア | 玉ねぎ・ほうれん草 白菜・人参 長ネギ |
| 18 | 火 | ビスケット | 鶏南蛮うどん・茹でブロッコリー さつま芋の天ぷら バナナ・牛乳 | ウインナー ケチャップおにぎり 麦茶 | 564 | 17.2 | 12.9 | 1.9 | 鶏肉 牛乳 ウインナー | ビスケット・うどん・さつま芋 てんぷら粉 精白米 | 玉ねぎ・長ネギ 人参・ブロッコリー オレンジ・ミックスベジタブル |
| 19 | 水 | コーンフレーク | はんぺんチーズフライ・フレンチサラダ ウインナー・ごはん ポトフ・牛乳 | 黒蜜きな粉 蒸しパン 麦茶 | 504 | 12.8 | 15.5 | 2.7 | はんぺんチーズフライ ハム・ウインナー 牛乳・きな粉 | コーンフレーク・フレンチ白ドレッシング 精白米・じゃが芋 蒸しパンミックス・黒蜜 | キャベツ・きゅうり 黄ピーマン 人参・白菜 |
| 20 | 木 | ソフトせんべい | ハヤシライス・コロコロサラダ ミートボール 青りんごゼリー・牛乳 | シュガーロール 麦茶 | 600 | 18.6 | 20.4 | 2.8 | 豚肉・大豆 ミートボール 牛乳 | ソフトせんべい・精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング ゼリーの素・シュガーロール | 玉ねぎ・人参 しめじ・大根 コーン・きゅうり |
| 21 | 金 | グレープフルーツ | 鮭のバター醤油焼き・レンコンサラダ かぼちゃのいとこ煮・わかめごはん 田舎汁・牛乳 | 焼きそば 麦茶 | 523 | 19 | 12.4 | 2 | 鮭・バター ハム・わかめごはんの素 鶏肉・牛乳・豚挽き肉 | ごまクリーミードレッシング こしあん・精白米・里芋 焼きそば麺・焼きそばソース | グレープフルーツ・レンコン・コーン 水菜・かぼちゃ・人参・ごぼう 大根・キャベツ・ニラ |
| 22 | 土 | | もちつき会 | | | | | | | | |
| 23 | 日 | | 天皇誕生日 | | | | | | | | |
| 24 | 月 | | 振替休日 | | | | | | | | |
| 25 | 火 | ウエハース | お誕生会・クリスマス会・チャーシューチャーハン ミニハンバーグ・フライドポテト・チーズサラダ ケーキ・カルピスウォーター | 星型せんべい 麦茶 | 647 | 16.4 | 16.1 | 2.6 | 卵・チャーシュー なると・ミニハンバーグ チーズ | 精白米・クリンカットポテト シーザードレッシング・ケーキ カルピス・星型せんべい・ウエハース | 長ネギ ブロッコリー・人参 黄ピーマン |
| 26 | 水 | バナナ | 白身魚フライ・大根サラダ 里芋そぼろあんかけ・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳 | プリンアラ モード 麦茶 | 531 | 20.5 | 16.9 | 2.1 | 白身魚フライ 鶏ひき肉・のり佃煮 牛乳・ホイップクリーム | 和風ドレッシング 里芋・片栗粉 精白米・プリン | バナナ・大根・人参・コーン 水菜・もやし・ニラ みかん缶・黄桃缶・パイ缶 |
| 27 | 木 | ヨーグルト | ガリパタチキン・パリパリサラダ 炒り卵・ごはん トマトスープ・牛乳 | 黒ゴマトースト 麦茶 | 540 | 18.6 | 19.5 | 2.6 | ヨーグルト・鶏肉 炒り卵・ベーコン 牛乳 | ガリパタチキンの素・精白米 ポテトチップス・食パン マーガリン・黒ゴマ | キャベツ・人参 きゅうり・玉ねぎ しめじ・トマト缶 |
| 28 | 金 | 白い風船 | きつねうどん 白菜サラダ・エビ天 みかん・牛乳 | 梅おかか おにぎり 麦茶 | 509 | 16.3 | 23 | 3 | 油揚げ・かまぼこ ハム・エビ 牛乳・かつお節 | 白い風船・うどん・マヨネーズ 白ドレッシング てんぷら粉・精白米 | ほうれん草・白菜 人参・水菜 みかん・練り梅 |
| 29 | 土 | オレンジ | ハムカツ・小松菜のツナ和え 切り干し大根・ごはん 味噌汁・牛乳 | サラダせんべい 麦茶 | 526 | 13.4 | 9.9 | 2.5 | ハムカツ・ツナ さつま揚げ 牛乳 | 精白米 じゃが芋 サラダせんべい | オレンジ・小松菜・もやし 切り干し大根・人参 グリーンピース・玉ねぎ |
| 30 | 日 | | | | | | | | | | |
| 31 | 月 | | 休園 | | | | | | | | |

* 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



12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 | 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 | 土 | バナナ | ぶりの照り焼き・和風サラダ さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳 | ソフトせんべい 麦茶 | 526 | 15.6 | 8.9 | 1.6 | ぶり 牛乳 | 和風ドレッシング さつま芋・精白米 ソフトせんべい | バナナ・大根・人参 水菜・コーン もやし・ニラ |
| 2 | 日 | | | | | | | | | | |
| 3 | 月 | クラッカー チーズ | カレーコロッケ・蒸し鶏サラダ 焼売・ごはん 味噌汁・牛乳 | マシュマロ フレーク 麦茶 | 573 | 10.3 | 13.4 | 1.8 | チーズ・カレーコロッケ 蒸し鶏・焼売 牛乳・バター | ごまクリーミードレッシング クラッカー・精白米 マシュマロ・コーンフレーク | キャベツ・人参 きゅうり 白菜・小ネギ |
| 4 | 火 | グレープフルーツ | サバのごま味噌がけ・五色和え 大豆入りひじき煮・ごはん すまし汁・牛乳 | きな粉トースト 麦茶 | 468 | 18.5 | 10.2 | 2.3 | サバ・錦糸卵・わかめ ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳・きな粉 | 精白米 食パン マーガリン | もやし・きゅうり 人参・しめじ 小松菜・グレープフルーツ |
| 5 | 水 | ビスケット | 肉みそパゲティ・ブロッコリーサラダ チキンナゲット・コンソメスープ フルーツヨーグルト・麦茶 | きつねおにぎり 麦茶 | 618 | 21.3 | 16.6 | 2.6 | 豚ひき肉 チキンナゲット・ヨーグルト 味付きいなり・牛乳 | ビスケット・スパゲティ・片栗粉 イタリアンドレッシング じゃが芋・精白米 | 人参・玉ねぎ・コーン ブロッコリー・黄ピーマン ほうれん草・みかん缶 |
| 6 | 木 | ウエハース | 親子丼・白菜昆布茶和え 竹輪のカレー揚げ 味噌汁・牛乳 | あずきクリーム ムクラッカー 麦茶 | 470 | 16.7 | 13.8 | 2 | 鶏肉・卵 ちくわ 牛乳・ホイップクリーム | 精白米・てんぷら粉 麩・リッツ こしあん・ウエハース | 玉ねぎ・三つ葉 白菜・人参 コーン・ほうれん草 |
| 7 | 金 | アセロラゼリー | ポークビーンズ・はんぺんサラダ ポテトフライ・ごはん 千切り野菜スープ・牛乳 | 肉まん 麦茶 | 615 | 22.7 | 19 | 2.3 | 豚肉・大豆 はんぺん・チーズ ウインナー・牛乳 | ゼリー・シーザードレッシング ポテトフライ 精白米・牛乳・肉まん | グリーンピース・玉ねぎ トマト缶・人参・きゅうり キャベツ・椎茸 |
| 8 | 土 | | おゆうぎ会 | | | | | | | | |
| 9 | 日 | | | | | | | | | | |
| 10 | 月 | ソフトせんべい | ササミフライ・花野菜サラダ ソーセージソテー・ごはん コンソメスープ・牛乳 | お麩のラスク 麦茶 | 549 | 18.2 | 16.3 | 1.8 | ササミフライ 魚肉ソーセージ 牛乳・バター | 和風ドレッシング 精白米 麩・ソフトせんべい | カリフラワー・ブロッコリー 人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ |
| 11 | 火 | プリン | 肉丼・海藻サラダ 揚げ里芋 味噌汁・牛乳 | たい焼き 麦茶 | 575 | 15.7 | 20.3 | 2 | 豚肉 海藻サラダ・豆腐 牛乳 | プリン・精白米 里芋 たい焼き | 玉ねぎ・グリーンピース 大根・きゅうり なめこ・長ネギ |
| 12 | 水 | オレンジ | ほうれん草カレー・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 野菜ジュース | 642 | 14.4 | 23.1 | 3 | 豚肉 チーズ 牛乳 | 精白米・パーモントフレーク シーザードレッシング・ハッシュドポテト クリームパン・ジュース | オレンジ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ 黄ピーマン・福神漬け |
| 13 | 木 | フルーチェ (ピーチ) | アジフライ・ゆかり和え 栄養金平・ごはん 味噌汁・牛乳 | おさつゴマ団子 麦茶 | 527 | 17.9 | 13.6 | 2.5 | アジフライ 豚肉・茎わかめ さつま揚げ・牛乳 | フルーチェの素 ごま油・精白米 さつま芋・こしあん・ごま | 白菜・人参・きゅうり ゴボウ・椎茸 小松菜・しめじ |
| 14 | 金 | 白い風船 | コーンラーメン ナムル・春巻き りんご・牛乳 | 天かすと青のり おにぎり 麦茶 | 506 | 14.3 | 7.1 | 2.1 | 豚肉 春巻き 牛乳・青のり | 冷凍ラーメン・ごま油・ごま 味噌ラーメンスープ 精白米・天かす・白い風船 | キャベツ・人参・コーン もやし・ほうれん草 味付きメンマ・りんご |
| 15 | 土 | グレープフルーツ | ジャムパン ツナサラダ・コロッケ コンソメスープ・牛乳 | 星型せんべい 麦茶 | 455 | 9.3 | 14.6 | 1.7 | ツナ・コロッケ ウインナー 牛乳 | 食パン・イチゴジャム マーガリン・イタリアンドレッシング 星型せんべい | グレープフルーツ・ブロッコリー・人参 黄ピーマン・玉ねぎ ミックスベジタブル |
| 16 | 日 | | | | | | | | | | |
| 17 | 月 | チーズかまぼこ | 豚肉の生姜焼き・青菜納豆和え 五目卵巻き・ごはん 味噌汁・牛乳 | ジャムパン 麦茶 | 462 | 17.7 | 13.3 | 1.8 | チーズかまぼこ・豚肉・納豆 五目卵巻き 牛乳 | 精白米 里芋 ロールパン・ジャム | 玉ねぎ・ほうれん草 白菜・人参 長ネギ |
| 18 | 火 | ビスケット | 鶏南蛮うどん・茹でブロッコリー さつま芋の天ぷら バナナ・牛乳 | ウインナー ケチャップおにぎり 麦茶 | 534 | 15.2 | 10.9 | 1.7 | 鶏肉 牛乳 ウインナー | ビスケット・うどん・さつま芋 てんぷら粉 精白米 | 玉ねぎ・長ネギ 人参・ブロッコリー オレンジ・ミックスベジタブル |
| 19 | 水 | コーンフレーク | はんぺんチーズフライ・フレンチサラダ ウインナー・ごはん ポトフ・牛乳 | 黒蜜きな粉 蒸しパン 麦茶 | 474 | 10.8 | 13.5 | 2.5 | はんぺんチーズフライ ハム・ウインナー 牛乳・きな粉 | コーンフレーク・フレンチドレッシング 精白米・じゃが芋 蒸しパンミックス・黒蜜 | キャベツ・きゅうり 黄ピーマン 人参・白菜 |
| 20 | 木 | ソフトせんべい | ハヤシライス・コロコロサラダ ミートボール 青りんごゼリー・牛乳 | シュガーロール 麦茶 | 570 | 16.6 | 18.4 | 2.6 | 豚肉・大豆 ミートボール 牛乳 | ソフトせんべい・精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング ゼリーの素・シュガーロール | 玉ねぎ・人参 しめじ・大根 コーン・きゅうり |
| 21 | 金 | グレープフルーツ | 鮭のバター醤油焼き・レンコンサラダ かぼちゃのいとこ煮・わかめごはん 田舎汁・牛乳 | 焼きそば 麦茶 | 493 | 17 | 10.4 | 1.8 | 鮭・バター ハム・わかめごはんの素 鶏肉・牛乳・豚挽き肉 | ごまクリーミードレッシング こしあん・精白米・里芋 焼きそば麺・焼きそばソース | グレープフルーツ・レンコン・コーン 水菜・かぼちゃ・人参・ごぼう 大根・キャベツ・ニラ |
| 22 | 土 | | もちつき会 | | | | | | | | |
| 23 | 日 | | 天皇誕生日 | | | | | | | | |
| 24 | 月 | | 振替休日 | | | | | | | | |
| 25 | 火 | ウエハース | お誕生会・クリスマス会・チャーシューチャーハン ミニハンバーグ・フライドポテト・チーズサラダ ケーキ・カルピスウォーター | 星型せんべい 麦茶 | 617 | 14.4 | 14.1 | 2.4 | 卵・チャーシュー なると・ミニハンバーグ チーズ | 精白米・クリンクルカットポテト シーザードレッシング・ケーキ カルピス・星型せんべい・ウエハース | 長ネギ ブロッコリー・人参 黄ピーマン |
| 26 | 水 | バナナ | 白身魚フライ・大根サラダ 里芋そばろあんかけ・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳 | プリンアラモード 麦茶 | 501 | 18.5 | 14.9 | 1.9 | 白身魚フライ 鶏ひき肉・のり佃煮 牛乳・ホイップクリーム | 和風ドレッシング 里芋・片栗粉 精白米・プリン | バナナ・大根・人参・コーン 水菜・もやし・ニラ みかん缶・黄桃缶・パイ缶 |
| 27 | 木 | ヨーグルト | ガリバタチキン・パリパリサラダ 炒り卵・ごはん トマトスープ・牛乳 | 黒ゴマトースト 麦茶 | 510 | 16.6 | 17.5 | 2.4 | ヨーグルト・鶏肉 炒り卵・ベーコン 牛乳 | ガリバタチキンの素・精白米 ポテトチップス・食パン マーガリン・黒ゴマ | キャベツ・人参 きゅうり・玉ねぎ しめじ・トマト缶 |
| 28 | 金 | 白い風船 | きつねうどん 白菜サラダ・キス天 みかん・牛乳 | 梅おかか おにぎり 麦茶 | 479 | 14.3 | 21 | 2.8 | 油揚げ・かまぼこ ハム・キス 牛乳・かつお節 | 白い風船・うどん・マヨネーズ 白ドレッシング てんぷら粉・精白米 | ほうれん草・白菜 人参・水菜 みかん・練り梅 |
| 29 | 土 | オレンジ | ハムカツ・小松菜のツナ和え 切り干し大根・ごはん 味噌汁・牛乳 | ソフトせんべい 麦茶 | 496 | 11.4 | 7.9 | 2.3 | ハムカツ・ツナ さつま揚げ 牛乳 | 精白米 じゃが芋 ソフトせんべい | オレンジ・小松菜・もやし 切り干し大根・人参 グリーンピース・玉ねぎ |
| 30 | 日 | | | | | | | | | | |
| 31 | 月 | | 休園 | | | | | | | | |

* 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