



4月の予定こんだてひょう(3~5才児)



平成31年度

矢板保育園

日	曜	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	月	白身魚フライ・白菜のゆかり和え じゃが芋そぼろあんかけ・ごはん かきたま汁・牛乳	アップルレーズン蒸しパン 麦茶	507	15.5	11.2	1.9	白身魚フライ 鶏肉・卵 牛乳	じゃが芋・片栗粉 精白米 蒸しパンミックス	白菜・人参・きゅうり ゆかり・玉ねぎ・長ネギ レーズン・リンゴ	
2	火	鶏の照り焼き・大根と納豆の青じそサラダ 揚げ里芋・十六穀ごはん 味噌汁・牛乳	パウムクーヘン 野菜ジュース	541	16.7	19.1	2.1	鶏肉 わかめ・納豆 牛乳	青じそドレッシング・里芋 片栗粉・精白米・十六穀米の素 パウムクーヘン・ジュース	大根・人参 黄ピーマン 小松菜・もやし	
3	水	ポークビーンズ・ほうれん草のフレンチサラダ ハッシュドポテト・ごはん 千切り野菜スープ・牛乳	マシュマロ フレーク 麦茶	652	21.8	27.8	2.7	豚肉・大豆 チーズ・ウインナー 牛乳・バター	フレンチ白ドレッシング ハッシュドポテト・精白米 マシュマロ・コーンフレーク	玉ねぎ・グリーンピース・トマト缶 ほうれん草・黄ピーマン キャベツ・人参・椎茸	
4	木	コーンラーメン 茹でブロックリー・揚げ餃子 バナナ・牛乳	焼肉ピラフ おにぎり 麦茶	596	19.7	14.3	2.5	なると 餃子 牛乳・豚肉	冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ マーガリン・焼肉のたれ	コーン・チンゲン菜 ブロックリー・玉ねぎ 人参・いんげん	
5	金	チキンカツ煮・もやしの和風サラダ 炒り豆腐・ごはん 味噌汁・牛乳	シュガートース ト 麦茶	576	21.2	18.5	2.7	チキンカツ 卵・ハム・鶏肉 豆腐・牛乳	和風ドレッシング 精白米・里芋 食パン・マーガリン	玉ねぎ・もやし 黄ピーマン・いんげん・人参 長ネギ・椎茸・ほうれん草	
6	土	入園式									
7	日										
8	月	三色ごはん 菜の花のお浸し・煮豆 若竹汁・牛乳	おさつゴマ団子 麦茶	481	20.3	10.9	2.2	卵・鶏肉 金時豆・わかめ 牛乳・あずき	精白米 さつまい ごま	きぬさや・菜の花 もやし・人参 たけのこ・長ネギ	
9	火	はんぺんチーズフライ・アスパラサラダ ウインナー・ごはん ポトフ・牛乳	焼きそば 麦茶	557	16.5	19	3	はんぺんチーズフライ ハム・ウインナー 牛乳・豚肉	マカロニ・シーザードレッシング じゃが芋・やきそば麺 焼きそばソース	アスパラ・ミックスピーマン 人参・玉ねぎ・ブロックリー キャベツ・ニラ	
10	水	サバの味噌煮・ブロックリーの和風サラダ 厚焼玉子・菜飯ごはん すまし汁・牛乳	かぼちゃココア 麦茶	431	18.9	11.4	2.3	サバ 厚焼玉子・豆腐 牛乳	和風ドレッシング 片栗粉・精白米 ココア	ブロックリー・人参 コーン・菜飯の素 ほうれん草・かぼちゃ	
11	木	わかめうどん・ごぼうサラダ ソーセージ磯部揚げ ストロベリーゼリー・牛乳	チキンライス おにぎり 麦茶	539	17.1	17.6	3.3	わかめ・かまぼこ 魚肉ソーセージ 青のり・牛乳・鶏肉	うどん・小麦粉 ゼリー・精白米 チキンライスの素	ごぼうサラダ きゅうり・玉ねぎ ミックスベジタブル	
12	金	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ・ミニコロケ グレープフルーツ・牛乳	プリン 麦茶	649	18.9	22.7	3.5	豚肉 大豆 牛乳	じゃが芋・パーモントフレーク 青じそドレッシング プリン・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 大根・グレープフルーツ	
13	土	鶏肉とピーマンの味噌炒め 白菜の中華和え・春巻き ごはん・わかめスープ・牛乳	醤油せんべい 麦茶	481	16.3	14	2	鶏肉・ハム 春巻き わかめ・牛乳	精白米 醤油せんべい	ミックスピーマン・玉ねぎ 人参・白菜 チンゲン菜・長ネギ	
14	日										
15	月	キス磯香フライ・なめ茸和え かぼちゃのいとこ煮・たけのこご飯 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	529	16.1	16.2	1.4	キス磯香フライ あずき・油揚げ 牛乳・バター	精白米 里芋 麩	キャベツ・人参 なめ茸・かぼちゃ 筍・キヌサヤ	
16	火	タンメン・花野菜の青じそ和え シューマイ オレンジ・牛乳	ワッフル 麦茶	475	18.3	12.2	3.3	豚肉・なると 焼売 牛乳	ワッフル・冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 青じそドレッシング	チンゲン菜・人参 もやし・ブロックリー カリフラワー・コーン・オレンジ	
17	水	ジャムパン・ササミカツ キャベツのイタリアンサラダ ミネストローネ・牛乳	いなり寿司 麦茶	451	16	14.3	2.2	ササミカツ ベーコン・ツナ 牛乳・味付け福荷	食パン・ジャム イタリアンドレッシング マカロニ・精白米	キャベツ・きゅうり 人参・黄ピーマン 玉ねぎ・トマト缶	
18	木	酢鶏・五色和え カニシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	原宿ドック (チーズ) 野菜ジュース	473	16.1	18	1.7	鶏肉・錦糸卵 わかめ・カニシューマイ 牛乳	片栗粉・酢豚の素 精白米 原宿ドック(チーズ)	玉ねぎ・人参 ミックスピーマン・もやし きゅうり・チンゲン菜・しめじ	
19	金	和風ハンバーグ・ポテトサラダ 切り昆布煮・ごはん なめこ汁・牛乳	ほうれん草とあんこの ホットケーキ 麦茶	558	19.3	20.4	2.2	豚肉・卵 ハム・油揚げ 昆布・牛乳・あずき	パン粉・和風ドレッシング じゃが芋・マヨネーズ 精白米・ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参 ミックスベジタブル なめこ・長ネギ・ほうれん草	
20	土	肉丼・インゲン胡麻和え いわしつみれ煮 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	506	20.8	14.5	1.8	豚肉 いわしつみれ 牛乳	精白米 ごま 星型せんべい	玉ねぎ・グリーンピース いんげん・もやし 小松菜・人参・ごぼう	
21	日										
22	月	肉じゃがコロケ・キャベツとしめじのお浸し がんと煮・麦入りごはん 田舎汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	443	12.7	13.6	1.9	肉じゃがコロケ がんと・鶏肉 牛乳	片栗粉 精白米・押し麦 リッツ・ジャム	キャベツ・しめじ 大根・人参 白菜・長ネギ	
23	火	ハヤシライス・ミートボール ブロックリーのチーズサラダ 青りんごゼリー・牛乳	ひじき入り お好み焼き 麦茶	632	19.4	24.9	2.9	豚肉・チーズ 肉団子・牛乳 ひじき・かまぼこ	精白米・ハヤシフレーク シーザードレッシング ゼリー・小麦粉・お好みソース	玉ねぎ・人参 しめじ・ブロックリー 黄ピーマン・キャベツ	
24	水	鱈の野菜あんかけ・青菜納豆和え 五目卵巻き・ごはん 味噌汁・牛乳	いちご蒸しパン 麦茶	429	18	9.8	1.8	さわか・納豆 五目卵巻き 牛乳	片栗粉・精白米 蒸しパンミックス いちごソース	玉ねぎ・人参 きぬさや・ほうれん草 白菜・もやし・ニラ	
25	木	お誕生会 ・春野菜とベーコンのスパゲティ 青じそサラダ・鶏のから揚げ・フライドポテト フルーツポンチ・カルピスウォーター	ちまき風おにぎり 麦茶	764	24.6	18.6	1.5	ベーコン 鶏肉 豚肉	スパゲティ・青じそドレッシング クリンクルカットポテト・片栗粉 精白米・もち米・カルピス・ごま油	筍・キャベツ・ブロックリー 大根・人参・コーン・椎茸 みかん缶・パイナップル・黄桃缶	
26	金	ビビンバ丼・エビシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ たまごスープ・牛乳	きな粉揚げパン 麦茶	532	18.3	21.5	2.5	豚肉・ハム エビシューマイ・卵 牛乳・きな粉	精白米・焼肉のたれ ごま油・春雨・マヨネーズ バターロール	ほうれん草・もやし 人参・きゅうり ミックスベジタブル・小ネギ	
27	土	保護者総会									
28	日										
29	月	昭和の日									
30	火	祝日									

*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31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	月	クラッカー チーズ	白身魚フライ・白菜のゆかり和え じゃが芋そぼろあんかけ・ごはん かきたま汁・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	488	13.5	9.2	1.7	白身魚フライ 鶏肉・卵 牛乳・チーズ	じゃが芋・片栗粉 精白米 蒸しパンミックス・リッツ	白菜・人参・きゅうり ゆかり・玉ねぎ・長ネギ レーズン・リンゴ
2	火	バナナ	鶏の照り焼き・大根と納豆の青じそサラダ 揚げ里芋・十六穀ごはん 味噌汁・牛乳	パウムクーヘン 野菜ジュース	521	14.7	17.1	1.9	鶏肉 わかめ・納豆 牛乳	青じそドレッシング・里芋 片栗粉・精白米・十六穀米の素 パウムクーヘン・ジュース	大根・人参 黄ピーマン 小松菜・もやし・バナナ
3	水	フルーチェ (ピーチ)	ポークビーンズ・ほうれん草のフレンチサラダ ハッシュドポテト・ごはん 千切り野菜スープ・牛乳	マシュマロ フレーク 麦茶	632	19.8	25.8	2.5	豚肉・大豆 チーズ・ウインナー 牛乳・バター	フレンチ白ドレッシング・精白米 ハッシュドポテト・マシュマロ コーンフレーク・フルーチェの素	玉ねぎ・グリーンピース・トマト缶 ほうれん草・黄ピーマン キャベツ・人参・椎茸
4	木	ビスケット	コーンラーメン 茹でブロッコリー・揚げ餃子 バナナ・牛乳	焼肉ピラフ おにぎり 麦茶	573	17.7	12.3	2.3	なると 餃子 牛乳・豚肉	ビスケット・冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ マーガリン・焼肉のたれ	コーン・チンゲン菜 ブロッコリー・玉ねぎ 人参・いんげん
5	金	白い風船	チキンカツ煮・もやしの和風サラダ 炒り豆腐・ごはん 味噌汁・牛乳	シュガートース ト 麦茶	556	19.2	16.5	2.5	チキンカツ 卵・ハム・鶏肉 豆腐・牛乳	和風ドレッシング 精白米・里芋 食パン・マーガリン・白い風船	玉ねぎ・もやし 黄ピーマン・いんげん・人参 長ネギ・椎茸・ほうれん草
6	土		入園式								
7	日										
8	月	ソフトせん べい	三色ごはん 菜の花のお浸し・煮豆 若竹汁・牛乳	おさつゴマ団子 麦茶	463	18.3	8.9	2	卵・鶏肉 金時豆・わかめ 牛乳・あずき	精白米 さつまい ごま・ソフトせんべい	きぬさや・菜の花 もやし・人参 たけのこ・長ネギ
9	火	アセロラゼ リー	はんぺんチーズフライ・アスパラサラダ ウインナー・ごはん ポトフ・牛乳	焼きそば 麦茶	534	14.5	17	2.8	はんぺんチーズフライ ハム・ウインナー 牛乳・豚肉	マカロニ・シーザードレッシング じゃが芋・やきそば麺 焼きそばソース・アセロラゼリー	アスパラ・ミックスピーマン 人参・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・ニラ
10	水	クッキー	サバの味噌煮・ブロッコリーの和風サラダ 厚焼玉子・菜飯ごはん すまし汁・牛乳	かぼちゃココア 麦茶	411	16.9	9.4	2.1	サバ 厚焼玉子・豆腐 牛乳	和風ドレッシング 片栗粉・精白米 ココア	ブロッコリー・人参 コーン・菜飯の素 ほうれん草・かぼちゃ
11	木	オレンジ	わかめうどん・ごぼうサラダ ソーセージ磯部揚げ ストロベリーゼリー・牛乳	チキンライス おにぎり 麦茶	515	15.1	15.6	3.1	わかめ・かまぼこ 魚肉ソーセージ 青のり・牛乳・鶏肉	うどん・小麦粉 ゼリー・精白米 チキンライスの素	オレンジ・ごぼうサラダ きゅうり・玉ねぎ ミックスベジタブル
12	金	コーンフ レーク	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ・ミニコロケ グレープフルーツ・牛乳	プリン 麦茶	623	16.9	20.7	3.3	豚肉 大豆 牛乳	じゃが芋・パーモントフレーク 青じそドレッシング・コーンフレーク プリン・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 大根・グレープフルーツ
13	土	ビスケット	鶏肉とピーマンの味噌炒め 白菜の中華和え・春巻き ごはん・わかめスープ・牛乳	醤油せんべい 麦茶	463	14.3	12	1.8	鶏肉・ハム 春巻き わかめ・牛乳	ビスケット 精白米 醤油せんべい	ミックスピーマン・玉ねぎ 人参・白菜 チンゲン菜・長ネギ
14	日										
15	月	ウエハース	キス磯香フライ・なめ茸和え かぼちゃのいとこ煮・たけのご飯 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	512	14.1	14.2	1.2	キス磯香フライ あずき・油揚げ 牛乳・バター	精白米 里芋 麩・ウエハース	キャベツ・人参 なめ茸・かぼちゃ 筍・キヌサヤ
16	火	ビスケット	タンメン・花野菜の青じそ和え シューマイ オレンジ・牛乳	ワッフル 麦茶	458	16.3	10.2	3.1	豚肉・なると 焼売 牛乳	ワッフル・冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 青じそドレッシング・ビスケット	チンゲン菜・人参 もやし・ブロッコリー カリフラワー・コーン・オレンジ
17	水	ヨーグルト	ジャムパン・ササミカツ キャベツのイタリアンサラダ ミネストローネ・牛乳	いなり寿司 麦茶	446	14	12.3	2	ヨーグルト・ササミカツ ベーコン・ツナ 牛乳・味付け福荷	食パン・ジャム イタリアンドレッシング マカロニ・精白米	キャベツ・きゅうり 人参・黄ピーマン 玉ねぎ・トマト缶
18	木	ソフトせん べい	酢鶏・五色和え カニシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	原宿ドック (チーズ) 野菜ジュース	458	14.1	16	1.5	鶏肉・錦糸卵 わかめ・カニシューマイ 牛乳	片栗粉・酢豚の素 精白米・原宿ドック(チーズ) ソフトせんべい	玉ねぎ・人参 ミックスピーマン・もやし きゅうり・チンゲン菜・しめじ
19	金	りんご	和風ハンバーグ・ポテトサラダ 切り昆布煮・ごはん なめこ汁・牛乳	ほうれん草とあんこ のホットケーキ 麦茶	538	17.3	18.4	2	豚肉・卵 ハム・油揚げ 昆布・牛乳・あずき	パン粉・和風ドレッシング じゃが芋・マヨネーズ 精白米・ホットケーキミックス	りんご・玉ねぎ・人参 ミックスベジタブル なめこ・長ネギ・ほうれん草
20	土	オレンジ	肉井・インゲン胡麻和え いわしつみれ煮 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	481	18.8	12.5	1.6	豚肉 いわしつみれ 牛乳	精白米 ごま 星型せんべい	オレンジ・玉ねぎ・グリーンピース いんげん・もやし 小松菜・人参・ごぼう
21	日										
22	月	チーズかま ぼこ	肉じゃがコロケ・キャベツとしめじのお浸し がんも煮・麦入りごはん 田舎汁・牛乳	クラッカーサン ド 麦茶	422	10.7	11.6	1.7	肉じゃがコロケ がんも・鶏肉 牛乳・チーズかまぼこ	片栗粉 精白米・押し麦 リッツ・ジャム	キャベツ・しめじ 大根・人参 白菜・長ネギ
23	火	グレープ フルーツ	ハヤシライス・ミートボール ブロッコリーのチーズサラダ 青りんごゼリー・牛乳	ひじき入り お好み焼き 麦茶	612	17.4	22.9	2.7	豚肉・チーズ 肉団子・牛乳 ひじき・かまぼこ	精白米・ハヤシフレーク シーザードレッシング ゼリー・小麦粉・お好みソース	グレープフルーツ・玉ねぎ・人参 しめじ・ブロッコリー 黄ピーマン・キャベツ
24	水	ウエハース	鱈の野菜あんかけ・青菜納豆和え 五目卵巻き・ごはん 味噌汁・牛乳	いちご蒸しパン 麦茶	416	16	7.8	1.6	さわら・納豆 五目卵巻き 牛乳	片栗粉・精白米 蒸しパンミックス いちごソース	ウエハース・玉ねぎ・人参 きぬさや・ほうれん草 白菜・もやし・ニラ
25	木	クッキー	お誕生会・春野菜とベーコンのスパゲティ 青じそサラダ・鶏のから揚げ・フライドポテト フルーツポンチ・カルピスウォーター	ちまき風おにぎ り 麦茶	745	22.6	16.6	1.3	ベーコン 鶏肉 豚肉	スパゲティ・青じそドレッシング クリンクルカットポテト・片栗粉 精白米・もち米・カルピス・ごま油	クッキー・筍・キャベツ・ブロッコリー 大根・人参・コーン・椎茸 みかん缶・パイナップル・黄桃缶
26	金	星型せんべ い	ピピンバ井・エビシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ たまごスープ・牛乳	きな粉揚げパン 麦茶	517	16.3	19.5	2.3	豚肉・ハム エビシューマイ・卵 牛乳・きな粉	精白米・焼肉のたれ ごま油・春雨・マヨネーズ バターロール	星型せんべいほうれん草・もやし 人参・きゅうり ミックスベジタブル・小ネギ
27	土		保護者総会								
28	日										
29	月		昭和の日								
30	火		祝日								

* 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31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	月	クラッカー チーズ	白身魚フライ・白菜のゆかり和え じゃが芋そぼろあんかけ・ごはん かきたま汁・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	453	11.5	7.2	1.5	白身魚フライ 鶏肉・卵 牛乳・チーズ	じゃが芋・片栗粉 精白米 蒸しパンミックス・リッツ	白菜・人参・きゅうり ゆかり・玉ねぎ・長ネギ レーズン・リンゴ
2	火	バナナ	鶏の照り焼き・大根と納豆の青じそサラダ 揚げ里芋・ごはん 味噌汁・牛乳	パウムクーヘン 野菜ジュース	491	12.7	15.1	1.7	鶏肉 わかめ・納豆 牛乳	青じそドレッシング・里芋 片栗粉・精白米 パウムクーヘン・ジュース	大根・人参 黄ピーマン 小松菜・もやし・バナナ
3	水	フルーチェ (ピーチ)	ポークビーンズ・ほうれん草のフレンチサラダ ハッシュドポテト・ごはん 千切り野菜スープ・牛乳	マシュマロ フレーク 麦茶	598	17.8	23.8	2.3	豚肉・大豆 チーズ・ウインナー 牛乳・バター	フレンチドレッシング・精白米 ハッシュドポテト・マシュマロ コーンフレーク・フルーチェの素	玉ねぎ・グリーンピース・トマト缶 ほうれん草・黄ピーマン キャベツ・人参・椎茸
4	木	ビスケット	コーンラーメン 茹でブロックリー・揚げ餃子 バナナ・牛乳	焼肉ピラフ おにぎり 麦茶	552	15.7	10.3	2.1	なると 餃子 牛乳・豚肉	ビスケット・冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ マーガリン・焼肉のたれ	コーン・チンゲン菜 ブロックリー・玉ねぎ 人参・いんげん
5	金	白い風船	チキンカツ煮・もやしの和風サラダ 炒り豆腐・ごはん 味噌汁・牛乳	シュガートースト 麦茶	522	17.2	14.5	2.3	チキンカツ 卵・ハム・鶏肉 豆腐・牛乳	和風ドレッシング 精白米・里芋 食パン・マーガリン・白い風船	玉ねぎ・もやし 黄ピーマン・いんげん・人参 長ネギ・椎茸・ほうれん草
6	土		入園式								
7	日										
8	月	ソフトせんべい	三色ごはん 菜の花のお浸し・煮豆 若竹汁・牛乳	おさつゴマ団子 麦茶	431	16.3	6.9	1.8	卵・鶏肉 金時豆・わかめ 牛乳・あずき	精白米 さつまいも ごま・ソフトせんべい	きぬさや・菜の花 もやし・人参 たけのこ・長ネギ
9	火	アセロラゼリー	はんぺんチーズフライ・アスパラサラダ ウインナー・ごはん ポトフ・牛乳	焼きそば 麦茶	513	12.5	15	2.6	はんぺんチーズフライ ハム・ウインナー 牛乳・豚肉	マカロニ・シーザードレッシング じゃが芋・やきそば麺 焼きそばソース・アセロラゼリー	アスパラ・ミックスピーマン 人参・玉ねぎ・ブロックリー キャベツ・ニラ
10	水	クッキー	サバの味噌煮・ブロックリーの和風サラダ 厚焼玉子・菜飯ごはん すまし汁・牛乳	かぼちゃココア 麦茶	392	14.9	7.4	1.9	サバ 厚焼玉子・豆腐 牛乳	和風ドレッシング 片栗粉・精白米 ココア	ブロックリー・人参 コーン・菜飯の素 ほうれん草・かぼちゃ
11	木	オレンジ	わかめうどん・ごぼうサラダ ソーセージ磯部揚げ ストロベリーゼリー・牛乳	チキンライス おにぎり 麦茶	489	13.1	13.6	2.9	わかめ・かまぼこ 魚肉ソーセージ 青のり・牛乳・鶏肉	うどん・小麦粉 ゼリー・精白米 チキンライスの素	オレンジ・ごぼうサラダ きゅうり・玉ねぎ ミックスベジタブル
12	金	コーンフレーク	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ・ミニコロケ グレープフルーツ・牛乳	プリン 麦茶	599	14.9	18.7	3.1	豚肉 大豆 牛乳	じゃが芋・パーモントフレーク 青じそドレッシング・コーンフレーク プリン・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 大根・グレープフルーツ
13	土	ビスケット	鶏肉とピーマンの味噌炒め 白菜の中華和え・春巻き ごはん・わかめスープ・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	431	12.3	10	1.6	鶏肉・ハム 春巻き わかめ・牛乳	ビスケット 精白米 ソフトせんべい	ミックスピーマン・玉ねぎ 人参・白菜 チンゲン菜・長ネギ
14	日										
15	月	ウエハース	キス磯香フライ・なめ茸和え かぼちゃのいとこ煮・たけのこご飯 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	473	12.1	12.2	1	キス磯香フライ あずき・油揚げ 牛乳・バター	精白米 里芋 麩・ウエハース	キャベツ・人参 なめ茸・かぼちゃ 筍・キヌサヤ
16	火	ビスケット	タンメン・花野菜の青じそ和え シューマイ オレンジ・牛乳	ワッフル 麦茶	423	14.3	8.2	2.9	豚肉・なると 焼売・ごま昆布 牛乳	ワッフル・冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 青じそドレッシング・ビスケット	チンゲン菜・人参 もやし・ブロックリー カリフラワー・コーン・オレンジ
17	水	ヨーグルト	ジャムパン・ササミカツ キャベツのイタリアンサラダ ミネストローネ・牛乳	きつねおにぎり 麦茶	411	12	10.3	1.8	ヨーグルト・ササミカツ ベーコン・ツナ 牛乳・味付け稲荷	食パン・ジャム イタリアンドレッシング マカロニ・精白米	キャベツ・きゅうり 人参・黄ピーマン 玉ねぎ・トマト缶
18	木	ソフトせんべい	酢鶏・五色和え カニシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	原宿ドック (チーズ) 野菜ジュース	427	12.1	14	1.3	鶏肉・錦糸卵 わかめ・カニシューマイ 牛乳	片栗粉・酢豚の素 精白米・原宿ドック(チーズ) ソフトせんべい	玉ねぎ・人参 ミックスピーマン・もやし きゅうり・チンゲン菜・しめじ
19	金	りんご	和風ハンバーグ・ポテトサラダ 切り昆布煮・ごはん なめこ汁・牛乳	ほうれん草とあんこの ホットケーキ 麦茶	503	15.3	16.4	1.8	豚肉・卵 ハム・油揚げ 昆布・牛乳・あずき	パン粉・和風ドレッシング じゃが芋・マヨネーズ 精白米・ホットケーキミックス	りんご・玉ねぎ・人参 ミックスベジタブル なめこ・長ネギ・ほうれん草
20	土	オレンジ	肉丼・インゲン胡麻和え いわしつみれ煮 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	456	16.8	10.5	1.4	豚肉 いわしつみれ 牛乳	精白米 ごま 星型せんべい	オレンジ・玉ねぎ・グリーンピース いんげん・もやし 小松菜・人参・ごぼう
21	日										
22	月	チーズかまぼこ	肉じゃがコロケ・キャベツとしめじのお浸し がんも煮・ごはん 田舎汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	405	8.7	9.6	1.5	肉じゃがコロケ がんも・鶏肉 牛乳・チーズかまぼこ	片栗粉 精白米 リッツ・ジャム	キャベツ・しめじ 大根・人参 白菜・長ネギ
23	火	グレープフルーツ	ハヤシライス・ミートボール ブロックリーのチーズサラダ 青りんごゼリー・牛乳	ひじき入り お好み焼き 麦茶	581	15.4	20.9	2.5	豚肉・チーズ 肉団子・牛乳 ひじき・かまぼこ	精白米・ハヤシフレーク シーザードレッシング ゼリー・小麦粉・お好みソース	グレープフルーツ・玉ねぎ・人参 しめじ・ブロックリー 黄ピーマン・キャベツ
24	水	ウエハース	鯖の野菜あんかけ・青菜納豆和え 五目卵巻き・ごはん 味噌汁・牛乳	いちご蒸しパン 麦茶	378	14	5.8	1.4	さわかめ・納豆 五目卵巻き 牛乳	片栗粉・精白米 蒸しパンミックス いちごソース	ウエハース・玉ねぎ・人参 きぬさや・ほうれん草 白菜・もやし・ニラ
25	木	クッキー	お誕生会・・・春野菜とベーコンのスパゲティ 青じそサラダ・鶏のから揚げ・フライドポテト フルーツポンチ・カルピスウォーター	ちまき風おにぎり 麦茶	713	20.6	14.6	1.1	ベーコン 鶏肉 豚肉	スパゲティ・青じそドレッシング クルクルカットポテト・片栗粉 精白米・カルピス・ごま油	クッキー・筍・キャベツ・ブロックリー 大根・人参・コーン・椎茸 みかん缶・パイナップル・黄桃缶
26	金	星型せんべい	ピピンパ丼・エビシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ たまごスープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	486	14.3	17.5	2.1	豚肉・ハム エビシューマイ・卵 牛乳	精白米・焼肉のたれ ごま油・春雨・マヨネーズ バターロール・ジャム	星型せんべいほうれん草・もやし 人参・きゅうり ミックスベジタブル・小ネギ
27	土		保護者総会								
28	日										
29	月		昭和の日								
30	火		祝日								

*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