



5月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和元年度

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	水	即位の礼								
2	木	祝日								
3	金	憲法記念日								
4	土	みどりの日								
5	日	こどもの日								
6	月	振替休日								
7	火	若鶏の香り醤油揚げ・ブロッコリーの和風サラダ かにかま卵ロール・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	517	17.9	17.2	2.1	若鶏の香り醤油揚げ かにかま卵ロール 油揚げ・牛乳	和風ドレッシング 精白米 リッツ・マシュマロ	ブロッコリー 人参・コーン 大根
8	水	たらこスパゲティ・チキンナゲット ほうれん草のシーザーサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	568	17.4	21.7	2.9	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	スパゲティ シーザードレッシング 精白米	ほうれん草・黄ピーマン 人参・キャベツ 椎茸・菜飯の素
9	木	白身魚の味噌マヨ焼き・もやしの青じそ和え 里芋そぼろあんかけ・十六穀ごはん すまし汁・牛乳	金時豆入り 蒸しパン 麦茶	540	21.3	14.4	3	さわら 鶏肉・豆腐 牛乳・金時豆	マヨネーズ・青じそドレッシング 里芋・片栗粉・精白米 十六穀米の素・蒸しパンミックス	もやし・いんげん 人参・黄ピーマン しめじ・三つ葉
10	金	チンジャオロース・春雨サラダ 揚げ餃子・ごはん たまごスープ・牛乳	野菜入り ホットケーキ 麦茶	548	23.1	19.2	3.3	豚肉・ハム 餃子・卵 牛乳・チーズ	チンジャオロースの素 春雨・和風ドレッシング 精白米・ホットケーキミックス	玉ねぎ・筍 ミックスピーマン・きゅうり コーン・小ネギ・ほうれん草
11	土	鶏肉のトマト煮・イタリアンサラダ ジャーマンポテト・ごはん コーンスープ・牛乳	ビスケット 麦茶	546	17.8	18.4	2.2	鶏肉 ベーコン 牛乳	イタリアンドレッシング じゃが芋・コーンスープの素 ビスケット	トマト缶・キャベツ 人参・黄ピーマン 玉ねぎ・ミックスベジタブル
12	日									
13	月	豆腐ハンバーグ・オクラのサラダ かぼちゃのいとこ煮・わかめごはん 豚汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	476	18.5	10.3	2.3	豆腐ハンバーグ・あずき わかめごはんの素 豚肉・牛乳	精白米 里芋 シュガーロール	オクラ・白菜 人参・かぼちゃ・大根 ごぼう・長ネギ
14	火	ジャージャーラーメン・エビシューマイ ほうれん草ともやしのナムル 杏仁フルーツ・牛乳	昆布のおにぎり 麦茶	502	18.4	13.6	2.7	豚肉 エビシューマイ 牛乳・ふじっこ	冷凍ラーメン・ごま・ごま油 味噌ラーメンスープ 杏仁豆腐・精白米	人参・玉ねぎ・コーン もやし・ほうれん草 味付きメンマ・黄桃缶
15	水	モロの竜田揚げ・ひじき煮 キャベツのゆかり和え・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	465	15.5	13.8	1.9	モロ ひじき・大豆 さつま揚げ・牛乳	片栗粉・精白米 原宿ドック(ココアバナナ) 野菜ジュース	キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり 小松菜・しめじ
16	木	ピーンズカレー・福神漬け 花野菜サラダ・ポテトフライ グレープフルーツ・牛乳	フルーチェ (イチゴ) 麦茶	472	16.6	14.9	2.3	鶏肉 大豆・枝豆 牛乳	精白米・バーモントフ레이크 ポテトフライ・和風ドレッシング フルーチェ(イチゴ)	玉ねぎ・人参・福神漬け ブロッコリー・カリフラワー コーン・グレープフルーツ
17	金	ジャムパン・ほうれん草のチーズサラダ ソーセージフリッター コンソメスープ・牛乳	梅おほかおにぎり 麦茶	432	14.3	15.9	3.1	チーズ 魚肉ソーセージ 牛乳・かつお節	食パン・ブルーベリージャム シーザードレッシング フリッター粉・精白米	ほうれん草・黄ピーマン 人参・キャベツ 玉ねぎ・練り梅
18	土	豚肉ともやしの塩だれ炒め・海藻サラダ がんも煮・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	434	17.8	12.1	2	豚肉 海藻・がんも 牛乳	青じそドレッシング 塩だれ・里芋・精白米 サラダせんべい	もやし・人参 にら・大根 きゅうり・ほうれん草
19	日									
20	月	サーモンフライ・ブロッコリーのフレンチサラダ ウインナー・ごはん コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	582	17.6	25.2	2.7	サーモンフライ ウインナー・ベーコン 牛乳・バター	フレンチ白ドレッシング 精白米 麩	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
21	火	鶏南蛮うどん・インゲン胡麻和え さつま芋の天ぷら オレンジ・牛乳	鮭とわかめのおにぎり 麦茶	563	19.4	15.5	2.1	鶏肉・鮭フ레이크 わかめごはんの素 牛乳	うどん・ごま さつま芋・小麦粉 精白米	玉ねぎ・長ネギ いんげん・もやし 人参・オレンジ
22	水	豚肉の生姜焼き・納豆の青じそサラダ 切り干し大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	497	21.5	15.2	2.6	豚肉・納豆 さつま揚げ 牛乳・チーズ	青じそドレッシング 精白米 じゃが芋	玉ねぎ・白菜 ほうれん草・切り干し大根 人参・しめじ・小松菜
23	木	鶏のすっぱ煮・菜の花のお浸し 竹輪の磯部揚げ・ごはん なめこ汁・牛乳	プリンアラモード 麦茶	491	19.1	16.5	1.7	鶏肉 ちくわ・青のり 豆腐・牛乳	小麦粉 精白米・プリン ホイップクリーム	菜の花・人参 もやし・なめこ パイナップル・みかん缶・黄桃缶
24	金	ツナピラフ アスパラサラダ・炒り卵 トマトスープ・牛乳	あんぱん 麦茶	575	20.8	22.7	3.8	ツナ・ハム 卵・ウインナー 牛乳	マーガリン・マカロニ シーザードレッシング 精白米・あんぱん	玉ねぎ・ミックスベジタブル アスパラ・ミックスピーマン キャベツ・人参
25	土	鶏の味噌焼き・白菜昆布茶和え 揚げ里芋・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	514	16.3	12.6	2.2	鶏肉・昆布茶 豆腐・わかめ 牛乳	里芋 片栗粉・精白米 星型せんべい	白菜・人参 きゅうり コーン・長ネギ
26	日									
27	月	肉じゃが・ごぼうサラダ ピーマン肉詰めフライ・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ひじき入り お好み焼き 麦茶	568	19.1	22.9	2.2	ピーマン肉詰めフライ 豚肉・のり佃煮・牛乳 ひじき・かまぼこ	じゃが芋 精白米 小麦粉・お好みソース	玉ねぎ・人参・福神漬け ごぼうサラダ・きゅうり・もやし にら・キャベツ
28	火	豆腐入り松風焼き・大根の和風サラダ 切り昆布煮・ごはん すまし汁・牛乳	さつま芋 マーガリン焼き 麦茶	541	22.9	13	2.9	鶏肉・豆腐 卵・刻み昆布 油揚げ・牛乳	パン粉・精白米 和風ドレッシング さつま芋・マーガリン	玉ねぎ・大根 人参・コーン 三つ葉・しめじ
29	水	ササミカツ・ブロッコリーのイタリアンサラダ ソーセージチャップソテー・ごはん コンソメスープ・牛乳	たい焼き 麦茶	517	17.5	12.7	2.8	ササミカツ 魚肉ソーセージ 牛乳	イタリアンドレッシング 精白米 たい焼き	ブロッコリー・人参 黄ピーマン ほうれん草・玉ねぎ
30	木	醤油野菜ラーメン パリパリサラダ・春巻き バナナ・牛乳	ウインナーピラ フおにぎり 麦茶	585	17.8	17.2	3.1	豚肉・なると 昆布茶・春巻き 牛乳・ウインナー	冷凍ラーメン ポテトチップス 精白米・マーガリン	白菜・チンゲン菜・キャベツ 人参・きゅうり・バナナ 玉ねぎ・ミックスベジタブル
31	金	サバのカレー焼き・五色和え 厚揚げ煮・ごはん 田舎汁・牛乳	フルーツサンド 麦茶	551	21.5	17.3	2.7	サバ・錦糸卵 わかめ・厚揚げ 鶏肉・牛乳	精白米・里芋 バターロール ホイップクリーム	もやし・きゅうり・人参 小松菜・しめじ・ごぼう 大根・フルーツカクテル缶

*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



5月の予定こんだてひょう(2才児)



令和元年度

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	水		即位の礼								
2	木		祝日								
3	金		憲法記念日								
4	土		みどりの日								
5	日		こどもの日								
6	月		振替休日								
7	火	ソフトせんべい	若鶏の香り醤油揚げ・ブロッコリーの和風サラダ かにかま卵ロール・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	493	15.9	15.2	1.9	若鶏の香り醤油揚げ かにかま卵ロール 油揚げ・牛乳	ソフトせんべい 和風ドレッシング・精白米 リッツ・マシュマロ	ブロッコリー 人参・コーン 大根
8	水	バナナ	たらこスパゲティ・チキンナゲット ほうれん草のシーザーサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	548	15.4	19.7	2.7	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	スパゲティ シーザードレッシング 精白米	ほうれん草・黄ピーマン 人参・キャベツ 椎茸・菜飯の素・バナナ
9	木	白い風船	白身魚の味噌マヨ焼き・もやしの青じそ和え 里芋そぼろあんかけ・十六穀ごはん すまし汁・牛乳	金時豆入り 蒸しパン 麦茶	519	19.3	12.4	2.8	さわら 鶏肉・豆腐 牛乳・金時豆	マヨネーズ・青じそドレッシング 白い風船・里芋・片栗粉・精白米 十六穀米の素・蒸しパンミックス	もやし・いんげん 人参・黄ピーマン しめじ・三つ葉
10	金	アセロラゼリー	チンジャオロース・春雨サラダ 揚げ餃子・ごはん たまごスープ・牛乳	野菜入り ホットケーキ 麦茶	523	21.1	17.2	3.1	豚肉・ハム 餃子・卵 牛乳・チーズ	アセロラゼリー・チンジャオロースの素 春雨・和風ドレッシング 精白米・ホットケーキミックス	玉ねぎ・筍 ミックスピーマン・きゅうり コーン・小ネギ・ほうれん草
11	土	オレンジ	鶏肉のトマト煮・イタリアンサラダ ジャーマンポテト・ごはん コーンスープ・牛乳	ビスケット 麦茶	524	15.8	16.4	2	鶏肉 ベーコン 牛乳	イタリアンドレッシング じゃが芋・コーンスープの素 ビスケット	オレング・トマト缶・キャベツ 人参・黄ピーマン 玉ねぎ・ミックスベジタブル
12	日										
13	月	チーズかまぼこ	豆腐ハンバーグ・オクラのサラダ かぼちゃのいとこ煮・わかめごはん 豚汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	456	16.5	8.3	2.1	豆腐ハンバーグ・あずき わかめごはんの素 豚肉・牛乳・チーズかまぼこ	精白米 里芋 シュガーロール	オクラ・白菜 人参・かぼちゃ・大根 ごぼう・長ネギ
14	火	クッキー	ジャージャーラーメン・エビシューマイ ほうれん草ともやしのナムル 杏仁フルーツ・牛乳	昆布のおにぎり 麦茶	481	16.4	11.6	2.5	豚肉 エビシューマイ 牛乳・ふじっこ	冷凍ラーメン・ごま・ごま油 味噌ラーメンスープ 杏仁豆腐・精白米・クッキー	人参・玉ねぎ・コーン もやし・ほうれん草 味噌メンマ・黄桃缶
15	水	ヨーグルト	モロの竜田揚げ・ひじき煮 キャベツのゆかり和え・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	447	13.5	11.8	1.7	ヨーグルト・モロ ひじき・大豆 さつま揚げ・牛乳	片栗粉・精白米 原宿ドック(ココアバナナ) 野菜ジュース	キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり 小松菜・しめじ
16	木	ソフトせんべい	ピンズカレー・福神漬け 花野菜サラダ・ポテトフライ グレープフルーツ・牛乳	フルーチェ (イチゴ) 麦茶	453	14.6	12.9	2.1	鶏肉 大豆・枝豆 牛乳	精白米・バモントフレーク ポテトフライ・和風ドレッシング フルーチェ(イチゴ)・ソフトせんべい	玉ねぎ・人参・福神漬け ブロッコリー・カリフラワー コーン・グレープフルーツ
17	金	オレンジ	ジャムパン・ほうれん草のチーズサラダ ソーセージフリッター コンソメスープ・牛乳	梅おかかおにぎり 麦茶	411	12.3	13.9	2.9	チーズ 魚肉ソーセージ 牛乳・かつお節	食パン・ブルーベリージャム シーザードレッシング フリッター粉・精白米	ほうれん草・黄ピーマン 人参・キャベツ 玉ねぎ・練り梅・オレンジ
18	土	バナナ	豚肉ともやしの塩だれ炒め・海藻サラダ がんも煮・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	414	15.8	10.1	1.8	豚肉 海藻・がんも 牛乳	青じそドレッシング 塩だれ・里芋・精白米 サラダせんべい	バナナ・もやし・人参 にら・大根 きゅうり・ほうれん草
19	日										
20	月	クラッカーチーズ	サーモンフライ・ブロッコリーのフレンチサラダ ウインナー・ごはん コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	568	15.6	23.2	2.5	チーズ・サーモンフライ ウインナー・ベーコン 牛乳・バター	フレンチ白ドレッシング 精白米 麩・リッツ	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
21	火	ビスケット	鶏南蛮うどん・インゲン胡麻和え さつま芋の天ぷら オレンジ・牛乳	鮭とわかめ おにぎり 麦茶	542	17.4	13.5	1.9	鶏肉・鮭フレーク わかめごはんの素 牛乳	ビスケット・うどん・ごま さつま芋・小麦粉 精白米	玉ねぎ・長ネギ いんげん・もやし 人参・オレンジ
22	水	コーンフレーク	豚肉の生姜焼き・納豆の青じそサラダ 切り干し大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	475	19.5	13.2	2.4	豚肉・納豆 さつま揚げ 牛乳・チーズ	青じそドレッシング 精白米・じゃが芋 コーンフレーク	玉ねぎ・白菜 ほうれん草・切り干し大根 人参・しめじ・小松菜
23	木	ソフトせんべい	鶏のすっぽん煮・菜の花のお浸し 竹輪の磯部揚げ・ごはん なめこ汁・牛乳	プリンアラモード 麦茶	468	17.1	14.5	1.5	鶏肉 ちくわ・青のり 豆腐・牛乳	ソフトせんべい・小麦粉 精白米・プリン ホイップクリーム	菜の花・人参 もやし・なめこ パイン缶・みかん缶・黄桃缶
24	金	白い風船	ツナピラフ アスパラサラダ・炒り卵 トマトスープ・牛乳	あんぱん 麦茶	553	18.8	20.7	3.6	ツナ・ハム 卵・ウインナー 牛乳	白い風船・マーガリン・マカロニ シーザードレッシング 精白米・あんぱん	玉ねぎ・ミックスベジタブル アスパラ・ミックスピーマン キャベツ・人参
25	土	グレープフルーツ	鶏の味噌焼き・白菜昆布茶和え 揚げ里芋・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	492	14.3	10.6	2	鶏肉・昆布茶 豆腐・わかめ 牛乳	里芋 片栗粉・精白米 星型せんべい	グレープフルーツ・白菜 人参・きゅうり コーン・長ネギ
26	日										
27	月	ウエハース	肉じゃが・ごぼうサラダ ピーマン肉詰めフライ・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ひじき入り お好み焼き 麦茶	545	17.1	20.9	2	ピーマン肉詰めフライ 豚肉・のり佃煮・牛乳 ひじき・かまぼこ	ウエハース・じゃが芋 精白米 小麦粉・お好みソース	玉ねぎ・人参・福神漬け ごぼうサラダ・きゅうり・もやし ニラ・キャベツ
28	火	クッキー	豆腐入り松風焼き・大根の和風サラダ 切り昆布煮・ごはん すまし汁・牛乳	さつま芋 マーガリン焼き 麦茶	525	20.9	11	2.7	鶏肉・豆腐 卵・刻み昆布 油揚げ・牛乳	クッキー・パン粉・精白米 和風ドレッシング さつま芋・マーガリン	玉ねぎ・大根 人参・コーン 三つ葉・しめじ
29	水	オレンジゼリー	ササミカツ・ブロッコリーのイタリアンサラダ ソーセージケチャップソテー・ごはん コンソメスープ・牛乳	たい焼き 麦茶	497	15.5	10.7	2.6	ササミカツ 魚肉ソーセージ 牛乳	オレンジゼリー イタリアンドレッシング 精白米・たい焼き	ブロッコリー・人参 黄ピーマン ほうれん草・玉ねぎ
30	木	星型せんべい	醤油野菜ラーメン パリパリサラダ・春巻き バナナ・牛乳	ウインナーピラ フおにぎり 麦茶	563	15.8	15.2	2.9	豚肉・なた 昆布茶・春巻き 牛乳・ウインナー	星型せんべい・冷凍ラーメン ポテトチップス 精白米・マーガリン	白菜・チンゲン菜・キャベツ 人参・きゅうり・バナナ 玉ねぎ・ミックスベジタブル
31	金	ビスケット	サバのカレー焼き・五色和え 厚揚げ煮・ごはん 田舎汁・牛乳	フルーツサンド 麦茶	537	19.5	15.3	2.5	サバ・錦糸卵 わかめ・厚揚げ 鶏肉・牛乳	ビスケット・精白米・里芋 バターロール ホイップクリーム	もやし・きゅうり・人参 小松菜・しめじ・ごぼう 大根・フルーツカクテル缶

*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



5月の予定こんだてひょう(1才児)



令和元年度

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	水		即位の礼								
2	木		祝日								
3	金		憲法記念日								
4	土		みどりの日								
5	日		こどもの日								
6	月		振替休日								
7	火	ソフトせんべい	若鶏の香り醤油揚げ・ブロッコリーの和風サラダ かにかま卵ロール・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	465	13.9	13.2	1.7	若鶏の香り醤油揚げ かにかま卵ロール 油揚げ・牛乳	ソフトせんべい 和風ドレッシング・精白米 リッツ・マシュマロ	ブロッコリー 人参・コーン 大根
8	水	バナナ	たらこスパゲティ・チキンナゲット ほうれん草のシーザーサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	513	13.4	17.7	2.5	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	スパゲティ シーザードレッシング 精白米	ほうれん草・黄ピーマン 人参・キャベツ 椎茸・菜飯の素・バナナ
9	木	白い風船	白身魚の味噌マヨ焼き・もやしの青じそ和え 里芋そぼろあんかけ・ごはん すまし汁・牛乳	金時豆入り 蒸しパン 麦茶	488	17.3	10.4	2.6	さわら 鶏肉・豆腐 牛乳・金時豆	マヨネーズ・青じそドレッシング 白い風船・里芋・片栗粉・精白米 蒸しパンミックス	もやし・いんげん 人参・黄ピーマン しめじ・三つ葉
10	金	アセロラゼリー	チンジャオロース・春雨サラダ 揚げ餃子・ごはん たまごスープ・牛乳	野菜入り ホットケーキ 麦茶	492	19.1	15.2	2.9	豚肉・ハム 餃子・卵 牛乳・チーズ	アセロラゼリー・チンジャオロースの素 春雨・和風ドレッシング 精白米・ホットケーキミックス	玉ねぎ・筍 ミックスピーマン・きゅうり コーン・小ネギ・ほうれん草
11	土	オレンジ	鶏肉のトマト煮・イタリアンサラダ ジャーマンポテト・ごはん コーンスープ・牛乳	ビスケット 麦茶	495	13.8	14.4	1.8	鶏肉 ベーコン 牛乳	イタリアンドレッシング じゃが芋・コーンスープの素 ビスケット	オレンジ・トマト缶・キャベツ 人参・黄ピーマン 玉ねぎ・ミックスベジタブル
12	日										
13	月	チーズかまぼこ	豆腐ハンバーグ・オクラのサラダ かぼちゃのいとこ煮・わかめごはん 豚汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	428	14.5	6.3	1.9	豆腐ハンバーグ・あずき わかめごはんの素 豚肉・牛乳・チーズかまぼこ	精白米 里芋 シュガーロール	オクラ・白菜 人参・かぼちゃ・大根 ごぼう・長ネギ
14	火	クッキー	ジャージャーラーメン・エビシューマイ ほうれん草ともやしのナムル 杏仁フルーツ・牛乳	昆布のおにぎり 麦茶	452	14.4	9.6	2.3	豚肉 エビシューマイ 牛乳・ふじっこ	冷凍ラーメン・ごま・ごま油 味噌ラーメンスープ 杏仁豆腐・精白米・クッキー	人参・玉ねぎ・コーン もやし・ほうれん草 味付きメンマ・黄桃缶
15	水	ヨーグルト	モロの竜田揚げ・ひじき煮 キャベツのゆかり和え・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	415	11.5	9.8	1.5	ヨーグルト・モロ ひじき・大豆 さつま揚げ・牛乳	片栗粉・精白米 原宿ドック(ココアバナナ) 野菜ジュース	キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり 小松菜・しめじ
16	木	ソフトせんべい	ビーンズカレー・福神漬け 花野菜サラダ・ポテトフライ グレープフルーツ・牛乳	フルーチェ (イチゴ) 麦茶	423	12.6	10.9	1.9	鶏肉 大豆・枝豆 牛乳	精白米・パーム油フレーク ポテトフライ・和風ドレッシング フルーチェ(イチゴ)・ソフトせんべい	玉ねぎ・人参・福神漬け ブロッコリー・カリフラワー コーン・グレープフルーツ
17	金	オレンジ	ジャムパン・ほうれん草のチーズサラダ ソーセージフリッター コンソメスープ・牛乳	梅おかかおにぎり 麦茶	383	10.3	11.9	2.7	チーズ 魚肉ソーセージ 牛乳・かつお節	食パン・ブルーベリージャム シーザードレッシング フリッター粉・精白米	ほうれん草・黄ピーマン 人参・キャベツ 玉ねぎ・練り梅・オレンジ
18	土	バナナ	豚肉ともやしの塩だれ炒め・海藻サラダ がんも煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	387	13.8	8.1	1.6	豚肉 海藻・がんも 牛乳	青じそドレッシング 塩だれ・里芋・精白米 ソフトせんべい	バナナ・もやし・人参 にら・大根 きゅうり・ほうれん草
19	日										
20	月	クラッカーチーズ	サーモンフライ・ブロッコリーのフレンチサラダ ウインナー・ごはん コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	535	13.6	21.2	2.3	チーズ・サーモンフライ ウインナー・ベーコン 牛乳・バター	フレンチ白ドレッシング 精白米 麩・リッツ	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
21	火	ビスケット	鶏南蛮うどん・インゲン胡麻和え さつま芋の天ぷら オレンジ・牛乳	鮭とわかめのおにぎり 麦茶	516	15.4	11.5	1.7	鶏肉・鮭フレーク わかめごはんの素 牛乳	ビスケット・うどん・ごま さつま芋・小麦粉 精白米	玉ねぎ・長ネギ いんげん・もやし 人参・オレンジ
22	水	コーンフレーク	豚肉の生姜焼き・納豆の青じそサラダ 切り干し大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	442	17.5	11.2	2.2	豚肉・納豆 さつま揚げ 牛乳・チーズ	青じそドレッシング 精白米・じゃが芋 コーンフレーク	玉ねぎ・白菜 ほうれん草・切り干し大根 人参・しめじ・小松菜
23	木	ソフトせんべい	鶏のすば煮・菜の花のお浸し 竹輪の磯部揚げ・ごはん なめこ汁・牛乳	プリンアラモード 麦茶	433	15.1	12.5	1.3	鶏肉 ちくわ・青のり 豆腐・牛乳	ソフトせんべい・小麦粉 精白米・プリン ホイップクリーム	菜の花・人参 もやし・なめこ パン缶・みかん缶・黄桃缶
24	金	白い風船	ツナピラフ アスパラサラダ・炒り卵 トマトスープ・牛乳	あんぱん 麦茶	521	16.8	18.7	3.4	ツナ・ハム 卵・ウインナー 牛乳	白い風船・マーガリン・マカロニ シーザードレッシング 精白米・あんぱん	玉ねぎ・ミックスベジタブル アスパラ・ミックスピーマン キャベツ・人参
25	土	グレープフルーツ	鶏の味噌焼き・白菜昆布茶和え 揚げ里芋・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	465	12.3	8.6	1.8	鶏肉・昆布茶 豆腐・わかめ 牛乳	里芋 片栗粉・精白米 星型せんべい	グレープフルーツ・白菜 人参・きゅうり コーン・長ネギ
26	日										
27	月	ウエハース	肉じゃが・ごぼうサラダ ピーマン肉詰めフライ・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ひじき入り お好み焼き 麦茶	513	15.1	18.9	1.8	ピーマン肉詰めフライ 豚肉・のり佃煮・牛乳 ひじき・かまぼこ	ウエハース・じゃが芋 精白米 小麦粉・お好みソース	玉ねぎ・人参・福神漬け ごぼうサラダ・きゅうり・もやし ニラ・キャベツ
28	火	クッキー	豆腐入り松風焼き・大根の和風サラダ 切り昆布煮・ごはん すまし汁・牛乳	さつま芋 マーガリン焼き 麦茶	499	18.9	9	2.5	鶏肉・豆腐 卵・刻み昆布 油揚げ・牛乳	クッキー・パン粉・精白米 和風ドレッシング さつま芋・マーガリン	玉ねぎ・大根 人参・コーン 三つ葉・しめじ
29	水	オレンジゼリー	ササミカツ・ブロッコリーのイタリアンサラダ ソーセージキャップソテー・ごはん コンソメスープ・牛乳	たい焼き 麦茶	464	13.5	8.7	2.4	ササミカツ 魚肉ソーセージ 牛乳	オレンジゼリー イタリアンドレッシング 精白米・たい焼き	ブロッコリー・人参 黄ピーマン ほうれん草・玉ねぎ
30	木	星型せんべい	醤油野菜ラーメン バリバリサラダ・春巻き バナナ・牛乳	ウインナーピラ フおにぎり 麦茶	532	13.8	13.2	2.7	豚肉・なると 昆布茶・春巻き 牛乳・ウインナー	星型せんべい・冷凍ラーメン ポテトチップス 精白米・マーガリン	白菜・チンゲン菜・キャベツ 人参・きゅうり・バナナ 玉ねぎ・ミックスベジタブル
31	金	ビスケット	サバのカレー焼き・五色和え 厚揚げ煮・ごはん 田舎汁・牛乳	フルーツサンド 麦茶	503	17.5	13.3	2.3	サバ・錦糸卵 わかめ・厚揚げ 鶏肉・牛乳	ビスケット・精白米・里芋 バターロール ホイップクリーム	もやし・きゅうり・人参 小松菜・しめじ・ごぼう 大根・フルーツカクテル缶

*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