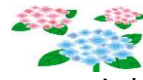




6月の予定こんだてひょう(3~5才児)



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	土	チキンカツ・里芋煮 ブロッコリーの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	507	17.9	10.9	2.1	チキンカツ ハム 牛乳	和風ドレッシング 里芋・精白米 麩・醤油せんべい	ブロッコリー 人参・コーン ほうれん草
2	日									
3	月	メンチカツ・キャベツのフレンチサラダ チーズ入り炒り卵・ごはん コンソメスープ・牛乳	マッシュマロ フレーク 麦茶	591	18.1	21	2.8	メンチカツ たまごそばろ・チーズ 牛乳・バター	フレンチ白ドレッシング じゃが芋・精白米 マッシュマロ・コーンフレーク	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ
4	火	鶏五目うどん・竹輪の磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え オレンジ・牛乳	ウインナー ケチャップおにぎり 麦茶	522	19.5	14	1.9	鶏肉・竹輪 青のり・ウインナー 牛乳	うどん 小麦粉・ごま 精白米	ゴボウ・人参・長ネギ キヌサヤ・ほうれん草・もやし 玉ねぎ・ミックスベジタブル
5	水	麻婆豆腐・春雨サラダ カニシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	かぼちゃあべかわ 麦茶	505	18.4	16.2	2	豆腐・豚肉 ハム・カニシューマイ 牛乳・きな粉	麻婆豆腐の素・春雨 和風ドレッシング 精白米	筍・人参・長ネギ にら・きゅうり・コーン チンゲン菜・椎茸・かぼちゃ
6	木	アジフライ・オクラのお浸し 筑前煮・ごはん 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	555	20.1	18	2.8	アジフライ 鶏肉 牛乳	里芋・精白米 食パン・黒ゴマ マーガリン	オクラ・白菜・人参 ゴボウ・レンコン・大根 キヌサヤ・もやし・ニラ
7	金	ハヤシライス・ミニコロッケ ブロッコリーのイタリアンサラダ フルーツポンチ・牛乳	野菜入り ホットケーキ 麦茶	598	16.1	20.3	2.9	豚肉 牛乳 ハム・チーズ	精白米・ハヤシフレーク イタリアンドレッシング コロッケ・ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・しめじ・コーン ブロッコリー・ほうれん草 みかん缶・パイナップル・黄桃缶
8	土	鶏のから揚げ・海藻サラダ ツナじゃが煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	507	18	15.6	1.8	鶏肉 海藻・ツナ 牛乳	片栗粉 青じそドレッシング じゃが芋・精白米・ビスケット	大根・きゅうり 玉ねぎ・人参 白菜・小ネギ
9	日									
10	月	鶏肉の塩だれ炒め・青菜の納豆和え 五目卵巻き・十六穀米 味噌汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	511	19.8	17.7	2.7	鶏肉 納豆・五目卵巻き 牛乳・あずき	塩だれ・精白米・里芋 十六穀米の素・リッツ ジャム・ホイップクリーム	玉ねぎ・長ネギ にら・もやし 人参・キャベツ
11	火	鯖の味噌煮・白菜のゆかり和え 栄養金平・ごはん すまし汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	504	18	14.7	3.4	サバ・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ 豆腐・牛乳	片栗粉・和風ドレッシング ごま油・精白米 バターロール・ココア	白菜・人参 きゅうり 椎茸・小松菜
12	水	ミートソーススパゲティ・チキンナゲット キャベツとツナのイタリアンサラダ ポトフ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	605	21.1	18.9	2.9	ミートソース・豚肉 ツナ・チキンナゲット 牛乳・青のり	スパゲティ・デミソース イタリアンドレッシング じゃが芋・天かす	玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり ブロッコリー
13	木	鶏の照り焼き・きゅうりと竹輪の酢の物 厚揚げ煮・ごはん ニラ玉汁・牛乳	枝豆チーズ 蒸しパン 麦茶	452	17.6	11.9	2.3	鶏肉・竹輪 わかめ・厚揚げ・卵 牛乳・チーズ	片栗粉 精白米 蒸しパンミックス	きゅうり・大根 小松菜・人参 しめじ・ニラ・枝豆
14	金	はんぺんチーズフライ・ウインナー ブロッコリーのフレンチサラダ ピースごはん・ミネストローネ・牛乳	バナナ ヨーグルト 麦茶	538	16.7	20.5	2.9	はんぺんチーズフライ ウインナー・ベーコン 牛乳・ヨーグルト	フレンチ白ドレッシング 精白米 マカロニ	ブロッコリー・人参 黄ピーマン・グリーンピース 玉ねぎ・トマト缶・バナナ
15	土	チンジャオロース・焼売 ほうれん草のナムル・ごはん スープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	534	19.5	17.3	1.9	豚肉 焼売 牛乳	チンジャオロースの素 ごま油・精白米 星型せんべい	玉ねぎ・筍・ピーマン ほうれん草・もやし 人参・チンゲン菜・長ネギ
16	日									
17	月	豚肉の生姜焼き・ひじき煮 インゲンの青じそ和え ごはん・なめこ汁・牛乳	かぼちゃとお麩の 冷やし汁粉 麦茶	508	23.7	12.3	2.5	豚肉・ハム ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳・あずき	青じそドレッシング 精白米 麩	玉ねぎ・生姜 いんげん・人参・なめこ 長ネギ・かぼちゃ
18	火	白身魚フライタルタルソース・鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのチーズサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	516	13.8	20.3	2.2	白身魚フライ タルタルソース チーズ・鶏肉・牛乳	シーザードレッシング ワッフル 野菜ジュース	ブロッコリー・人参・ナス 玉ねぎ・ピーマン・トマト缶 ほうれん草・しめじ
19	水	八宝菜・揚げ餃子 もやしの中華和え・ごはん わかめスープ・牛乳	さつま芋 マーガリン焼き 麦茶	512	18.2	15.7	2.1	豚肉・かまぼこ ハム・餃子 わかめ・牛乳	精白米 さつま芋 マーガリン	白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍・きくらげ もやし・きゅうり・長ネギ
20	木	きつねうどん・揚げ里芋 大根の和風サラダ ピーチゼリー・牛乳	チャーハン おにぎり 麦茶	511	14.8	11.2	2.1	油揚げ かまぼこ・卵 牛乳	うどん・里芋・片栗粉 和風ドレッシング・ゼリーの素 精白米・チャーハンの素	ほうれん草・大根 人参・水菜 コーン・長ネギ
21	金	ジャムパン・ササミカツ アスパラサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	鶏そばろおにぎり 麦茶	518	20.3	15	2.2	ハム・ササミカツ ウインナー 牛乳・鶏肉	食パン・リンゴジャム フレンチ白ドレッシング マカロニ・精白米	アスパラ・ピーマン 人参・キャベツ 椎茸
22	土	ポークチャップ・キャベツサラダ ジャーマンポテト・ごはん コンソメスープ・牛乳	サラダせんべい 麦茶	514	16.9	14.4	2.5	豚肉 ベーコン 牛乳	イタリアンドレッシング じゃが芋・精白米 サラダせんべい	玉ねぎ・トマト缶・しめじ キャベツ・人参・黄ピーマン ミックスベジタブル・ほうれん草
23	日									
24	月	かぼちゃコロッケ・オクラのツナ和え 高野豆腐煮・のり佃煮ごはん 豚汁・牛乳	キャロット パンケーキ 麦茶	507	18.8	15.9	2	かぼちゃコロッケ ツナ・高野豆腐 のり佃煮・豚肉・牛乳	精白米 里芋 ホットケーキミックス	オクラ・白菜 大根・人参 ゴボウ・長ネギ
25	火	キーマカレー・コロコロサラダ ハッシュドポテト プリン・牛乳	パウムクーヘン 野菜ジュース	764	20	28.8	3.1	鶏肉 大豆 牛乳	パーモントフレーク 青じそドレッシング・プリン パウムクーヘン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・コーン きゅうり・大根 ミックスベジタブル
26	水	親子丼・白菜の昆布茶和え さつま芋の甘煮 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	607	20.6	17.9	2.3	鶏肉・卵 昆布茶・豆腐・わかめ 牛乳・バター	精白米 さつま芋 麩	玉ねぎ・三つ葉 白菜・人参 ほうれん草・コーン
27	木	タンメン・花野菜サラダ 春巻き・オレンジ 牛乳	クッキング わかめおにぎり 麦茶	523	17.2	14.3	3.6	豚肉・なると 春巻き・牛乳 わかめごはんの素	冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 和風ドレッシング・精白米	キャベツ・人参 カリフラワー・ブロッコリー コーン・オレンジ
28	金	モロの煮付け・ごぼうサラダ かぼちゃのそばろあんかけ・納豆ごはん 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	538	20.3	18	2.3	モロ・鶏肉 納豆・油揚げ 牛乳	片栗粉 精白米 シュガーロール	ごぼうサラダ きゅうり・かぼちゃ 大根・人参
29	土	鶏のすっぱ煮・もやしの和風サラダ 切り干し大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	509	16.6	13.4	1.9	鶏肉・ハム さつま揚げ 牛乳	和風ドレッシング 精白米・じゃが芋 ビスケット	もやし・人参 いんげん グリーンピース・玉ねぎ
30	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



6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	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	チキンカツ・里芋煮 ブロッコリーの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	488	15.9	8.9	1.9	チキンカツ ハム 牛乳	和風ドレッシング 里芋・精白米 麩・醤油せんべい	バナナ・ブロッコリー 人参・コーン ほうれん草
2	日										
3	月	コーンフレーク	メンチカツ・キャベツのフレンチサラダ チーズ入り炒り卵・ごはん コンソメスープ・牛乳	マシュマロ フレーク 麦茶	575	16.1	19	2.6	メンチカツ たまごぼろ・チーズ 牛乳・バター	フレンチ白ドレッシング じゃが芋・精白米 マシュマロ・コーンフレーク	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ
4	火	白い風船	鶏五目うどん・竹輪の磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え オレンジ・牛乳	ウインナー ケチャップおにぎり 麦茶	502	17.5	12	1.7	鶏肉・竹輪 青のり・ウインナー 牛乳	白い風船・うどん 小麦粉・ごま 精白米	ゴボウ・人参・長ネギ キヌサヤ・ほうれん草・もやし 玉ねぎ・ミックスベジタブル
5	水	星型せんべい	麻婆豆腐・春雨サラダ カニシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	かぼちゃあべかわ 麦茶	486	16.4	14.2	1.8	豆腐・豚肉 ハム・カニシューマイ 牛乳・きな粉	麻婆豆腐の素・春雨 和風ドレッシング 精白米・星型せんべい	筍・人参・長ネギ にら・きゅうり・コーン チンゲン菜・椎茸・かぼちゃ
6	木	アセロラゼリー	アジフライ・オクラのお浸し 筑前煮・ごはん 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	532	18.1	16	2.6	アジフライ 鶏肉 牛乳	アセロラゼリー・里芋・精白米 食パン・黒ゴマ マーガリン	オクラ・白菜・人参 ゴボウ・レンコン・大根 キヌサヤ・もやし・ニラ
7	金	クッキー	ハヤシライス・ミニコロケ ブロッコリーのイタリアンサラダ フルーツポンチ・牛乳	野菜入り ホットケーキ 麦茶	576	14.1	18.3	2.7	豚肉 牛乳 ハム・チーズ	クッキー・精白米・ハヤシフレーク イタリアンドレッシング コロケ・ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・しめじ・コーン ブロッコリー・ほうれん草 みかん缶・パイン缶・黄桃缶
8	土	ソフトせんべい	鶏のから揚げ・海藻サラダ ツナじゃが煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	487	16	13.6	1.6	鶏肉 海藻・ツナ 牛乳	ソフトせんべい・片栗粉 青じそドレッシング じゃが芋・精白米・ビスケット	大根・きゅうり 玉ねぎ・人参 白菜・小ネギ
9	日										
10	月	チーズかまぼこ	鶏肉の塩だれ炒め・青菜の納豆和え 五目卵巻き・十六穀米 味噌汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	493	17.8	15.7	2.5	チーズかまぼこ・鶏肉 納豆・五目卵巻き 牛乳・あずき	塩だれ・精白米・里芋 十六穀米の素・リッツ ジャム・ホイップクリーム	玉ねぎ・長ネギ にら・もやし 人参・キャベツ
11	火	ソフトせんべい	鯖の味噌煮・白菜のゆかり和え 栄養金平・ごはん すまし汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	485	16	12.7	3.2	サバ・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ 豆腐・牛乳	片栗粉・和風ドレッシング ソフトせんべい・ごま油・精白米 バターロール・ココア	白菜・人参 きゅうり 椎茸・小松菜
12	水	ウエハース	ミートソーススパゲティ・チキンナゲット キャベツとツナのイタリアンサラダ ポトフ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	582	19.1	16.9	2.7	ミートソース・豚肉 ツナ・チキンナゲット 牛乳・青のり	スパゲティ・デミソース イタリアンドレッシング じゃが芋・天かす・ウエハース	玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり ブロッコリー
13	木	クッキー	鶏の照り焼き・きゅうりと竹輪の酢の物 厚揚げ煮・ごはん ニラ玉汁・牛乳	枝豆チーズ 蒸しパン 麦茶	436	15.6	9.9	2.1	鶏肉・竹輪 わかめ・厚揚げ・卵 牛乳・チーズ	クッキー・片栗粉 精白米 蒸しパンミックス	きゅうり・大根 小松菜・人参 しめじ・ニラ・枝豆
14	金	白い風船	はんぺんチーズフライ・ウインナー ブロッコリーのフレンチサラダ ピースごはん・ミネストローネ・牛乳	バナナ ヨーグルト 麦茶	518	14.7	18.5	2.7	はんぺんチーズフライ ウインナー・ベーコン 牛乳・ヨーグルト	フレンチ白ドレッシング 精白米 マカロニ・白い風船	ブロッコリー・人参 黄ピーマン・グリーンピース 玉ねぎ・トマト缶・バナナ
15	土	オレンジ	チンジャオオロス・焼売 ほうれん草のナムル・ごはん スープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	513	17.5	15.3	1.7	豚肉 焼売 牛乳	チンジャオオロスの素 ごま油・精白米 星型せんべい	オレンジ・玉ねぎ・筍 ピーマン・ほうれん草・もやし 人参・チンゲン菜・長ネギ
16	日										
17	月	ウエハース	豚肉の生姜焼き・ひじき煮 インゲンの青じそ和え ごはん・なめこ汁・牛乳	かぼちゃとお麩の 冷やし汁粉 麦茶	485	21.7	10.3	2.3	豚肉・ハム ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳・あずき	青じそドレッシング 精白米 麩・ウエハース	玉ねぎ・生姜 いんげん・人参・なめこ 長ネギ・かぼちゃ
18	火	ビスケット	白身魚フライタルソース・鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのチーズサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	498	11.8	18.3	2	白身魚フライ タルタルソース チーズ・鶏肉・牛乳	ビスケット シーザードレッシング ワッフル・野菜ジュース	ブロッコリー・人参・ナス 玉ねぎ・ピーマン・トマト缶 ほうれん草・しめじ
19	水	バナナ	八宝菜・揚げ餃子 もやしの中華和え・ごはん わかめスープ・牛乳	さつま芋 マーガリン焼き 麦茶	496	16.2	13.7	1.9	豚肉・かまぼこ ハム・餃子 わかめ・牛乳	精白米 さつま芋 マーガリン	バナナ・白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍・きくらげ もやし・きゅうり・長ネギ
20	木	星型せんべい	きつねうどん・揚げ里芋 大根の和風サラダ ピーチゼリー・牛乳	チャーハン おにぎり 麦茶	493	12.8	9.2	1.9	油揚げ かまぼこ・卵 牛乳	星型せんべい・うどん・里芋・片栗粉 和風ドレッシング・ゼリーの素 精白米・チャーハンの素	ほうれん草・大根 人参・水菜 コーン・長ネギ
21	金	オレンジ	ジャムパン・ササミカツ アスパラサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	鶏そぼろおにぎり 麦茶	499	18.3	13	2	ハム・ササミカツ ウインナー 牛乳・鶏肉	食パン・リンゴジャム フレンチ白ドレッシング マカロニ・精白米	アスパラ・ピーマン 人参・キャベツ 椎茸・オレンジ
22	土	グレープフル ーツ	ポークチャップ・キャベツサラダ ジャーマンポテト・ごはん コンソメスープ・牛乳	サラダせんべい 麦茶	493	14.9	12.4	2.3	豚肉 ベーコン 牛乳	イタリアンドレッシング じゃが芋・精白米 サラダせんべい	グレープフルーツ・玉ねぎ・トマト缶 しめじ・キャベツ・人参・黄ピーマン ミックスベジタブル・ほうれん草
23	日										
24	月	クラッカーチ ーズ	かぼちゃコロケ・オクラのツナ和え 高野豆腐煮・のり佃煮ごはん 豚汁・牛乳	キャロット パンケーキ 麦茶	488	16.8	13.9	1.8	チーズ・かぼちゃコロケ ツナ・高野豆腐 のり佃煮・豚肉・牛乳	リッツ・精白米 里芋 ホットケーキミックス	オクラ・白菜 大根・人参 ゴボウ・長ネギ
25	火	白い風船	キーマカレー・コロコロサラダ ハッシュドポテト プリン・牛乳	パウムクーヘン 野菜ジュース	744	18	26.8	2.9	鶏肉 大豆 牛乳	白い風船・パーモントフレーク 青じそドレッシング・プリン パウムクーヘン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・コーン きゅうり・大根 ミックスベジタブル
26	水	ヨーグルト	親子丼・白菜の昆布茶和え さつま芋の甘煮 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	583	18.6	15.9	2.1	ヨーグルト・鶏肉・卵 昆布茶・豆腐・わかめ 牛乳・バター	精白米 さつま芋 麩	玉ねぎ・三つ葉 白菜・人参 ほうれん草・コーン
27	木	クッキー	タンメン・花野菜サラダ 春巻き・オレンジ 牛乳	クッキング わかめおにぎり 麦茶	514	15.2	12.3	3.4	豚肉・なると 春巻き・牛乳 わかめごはんの素	クッキー・冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 和風ドレッシング・精白米	キャベツ・人参 カリフラワー・ブロッコリー コーン・オレンジ
28	金	ソフトせんべい	モロの煮付け・ごぼうサラダ かぼちゃのそぼろあんかけ・納豆ごはん 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	511	18.3	16	2.1	モロ・鶏肉 納豆・油揚げ 牛乳	ソフトせんべい・片栗粉 精白米 シュガーロール	ごぼうサラダ きゅうり・かぼちゃ 大根・人参
29	土	バナナ	鶏のすっぽ煮・もやしの和風サラダ 切り干し大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	483	14.6	11.4	1.7	鶏肉・ハム さつま揚げ 牛乳	和風ドレッシング 精白米・じゃが芋 ビスケット	バナナ・もやし・人参 いんげん グリーンピース・玉ねぎ
30	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



6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	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	チキンカツ・里芋煮 ブロッコリーの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	453	13.9	6.9	1.7	チキンカツ ハム 牛乳	和風ドレッシング 里芋・精白米 麩・ソフトせんべい	バナナ・ブロッコリー 人参・コーン ほうれん草
2	日										
3	月	コーンフレーク	メンチカツ・キャベツのフレンチサラダ チーズ入り炒り卵・ごはん コンソメスープ・牛乳	マシュマロ フレーク 麦茶	540	14.1	17	2.4	メンチカツ たまごそぼろ・チーズ 牛乳・バター	フレンチ白ドレッシング じゃが芋・精白米 マシュマロ・コーンフレーク	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ
4	火	白い風船	鶏五目うどん・竹輪の磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え オレンジ・牛乳	ウインナー ケチャップおにぎり 麦茶	475	15.5	10	1.5	鶏肉・竹輪 青のり・ウインナー 牛乳	白い風船・うどん 小麦粉・ごま 精白米	ゴボウ・人参・長ネギ キヌサヤ・ほうれん草・もやし 玉ねぎ・ミックスベジタブル
5	水	星型せんべい	麻婆豆腐・春雨サラダ カニシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	かぼちゃあべかわ 麦茶	458	14.4	12.2	1.6	豆腐・豚肉 ハム・カニシューマイ 牛乳・きな粉	麻婆豆腐の素・春雨 和風ドレッシング 精白米・星型せんべい	筍・人参・長ネギ にら・きゅうり・コーン チンゲン菜・椎茸・かぼちゃ
6	木	アセロラゼリー	アジフライ・オクラのお浸し 筑前煮・ごはん 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	505	16.1	14	2.4	アジフライ 鶏肉 牛乳	アセロラゼリー・里芋・精白米 食パン・黒ゴマ マーガリン	オクラ・白菜・人参 ゴボウ・レンコン・大根 キヌサヤ・もやし・ニラ
7	金	クッキー	ハヤシライス・ミニコロッケ ブロッコリーのイタリアンサラダ フルーツポンチ・牛乳	野菜入り ホットケーキ 麦茶	543	12.1	16.3	2.5	豚肉 牛乳 ハム・チーズ	クッキー・精白米・ハヤシフレーク イタリアンドレッシング コロッケ・ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・しめじ・コーン ブロッコリー・ほうれん草 みかん缶・パイン缶・黄桃缶
8	土	ソフトせんべい	鶏のから揚げ・海藻サラダ ツナじゃが煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	457	14	11.6	1.4	鶏肉 海藻・ツナ 牛乳	ソフトせんべい・片栗粉 青じそドレッシング じゃが芋・精白米・ビスケット	大根・きゅうり 玉ねぎ・人参 白菜・小ネギ
9	日										
10	月	チーズかまぼこ	鶏肉の塩だれ炒め・青菜の納豆和え 五目卵巻き・ごはん 味噌汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	462	15.8	13.7	2.3	チーズかまぼこ・鶏肉 納豆・五目卵巻き 牛乳・あずき	塩だれ・精白米・里芋 リッツ・ジャム ホイップクリーム	玉ねぎ・長ネギ にら・もやし 人参・キャベツ
11	火	ソフトせんべい	鯖の味噌煮・白菜のゆかり和え 栄養金平・ごはん すまし汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	453	14	10.7	3	サバ・豚肉 茎ワカメ・さつま揚げ 豆腐・牛乳	片栗粉・和風ドレッシング ソフトせんべい・ごま油・精白米 バターロール・ジャム	白菜・人参 きゅうり 椎茸・小松菜
12	水	ウエハース	ミートソースパゲティ・チキンナゲット キャベツとツナのイタリアンサラダ ポトフ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	554	17.1	14.9	2.5	ミートソース・豚肉 ツナ・チキンナゲット 牛乳・青のり	スパゲティ・デミソース イタリアンドレッシング じゃが芋・天かす・ウエハース	玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり ブロッコリー
13	木	クッキー	鶏の照り焼き・きゅうりと竹輪の酢の物 厚揚げ煮・ごはん ニラ玉汁・牛乳	枝豆チーズ 蒸しパン 麦茶	408	13.6	7.9	1.9	鶏肉・竹輪 わかめ・厚揚げ・卵 牛乳・チーズ	クッキー・片栗粉 精白米 蒸しパンミックス	きゅうり・大根 小松菜・人参 しめじ・ニラ・枝豆
14	金	白い風船	はんぺんチーズフライ・ウインナー ブロッコリーのフレンチサラダ ピースごはん・ミネストローネ・牛乳	バナナ ヨーグルト 麦茶	483	12.7	16.5	2.5	はんぺんチーズフライ ウインナー・ベーコン 牛乳・ヨーグルト	フレンチ白ドレッシング 精白米 マカロニ・白い風船	ブロッコリー・人参 黄ピーマン・グリーンピース 玉ねぎ・トマト缶・バナナ
15	土	オレンジ	チンジャオオロス・焼売 ほうれん草のナムル・ごはん スープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	486	15.5	13.3	1.5	豚肉 焼売 牛乳	チンジャオオロスの素 ごま油・精白米 星型せんべい	オレンジ・玉ねぎ・筍 ピーマン・ほうれん草・もやし 人参・チンゲン菜・長ネギ
16	日										
17	月	ウエハース	豚肉の生姜焼き・ひじき煮 インゲンの青じそ和え ごはん・なめこ汁・牛乳	かぼちゃとお麩の 冷やし汁粉 麦茶	458	19.7	8.3	2.1	豚肉・ハム ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳・あずき	青じそドレッシング 精白米 麩・ウエハース	玉ねぎ・生姜 いんげん・人参・なめこ 長ネギ・かぼちゃ
18	火	ビスケット	白身魚フライタルソース・鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのチーズサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	465	9.8	16.3	1.8	白身魚フライ タルタルソース チーズ・鶏肉・牛乳	ビスケット シーザードレッシング ワッフル・野菜ジュース	ブロッコリー・人参・ナス 玉ねぎ・ピーマン・トマト缶 ほうれん草・しめじ
19	水	バナナ	八宝菜・揚げ餃子 もやしの中華和え・ごはん わかめスープ・牛乳	さつま芋 マーガリン焼き 麦茶	467	14.2	11.7	1.7	豚肉・かまぼこ ハム・餃子 わかめ・牛乳	精白米 さつま芋 マーガリン	バナナ・白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍・きくらげ もやし・きゅうり・長ネギ
20	木	星型せんべい	きつねうどん・揚げ里芋 大根の和風サラダ ピーチゼリー・牛乳	チャーハン おにぎり 麦茶	463	10.8	7.2	1.7	油揚げ かまぼこ・卵 牛乳	星型せんべい・うどん・里芋・片栗粉 和風ドレッシング・ゼリーの素 精白米・チャーハンの素	ほうれん草・大根 人参・水菜 コーン・長ネギ
21	金	オレンジ	ジャムパン・ササミカツ アスパラサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	鶏そぼろおにぎり 麦茶	465	16.3	11	1.8	ハム・ササミカツ ウインナー 牛乳・鶏肉	食パン・リンゴジャム フレンチ白ドレッシング マカロニ・精白米	アスパラ・ピーマン 人参・キャベツ 椎茸・オレンジ
22	土	グレープフルーツ	ポークチャップ・キャベツサラダ ジャーマンポテト・ごはん コンソメスープ・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	461	12.9	10.4	2.1	豚肉 ベーコン 牛乳	イタリアンドレッシング じゃが芋・精白米 ソフトせんべい	グレープフルーツ・玉ねぎ・トマト缶 しめじ・キャベツ・人参・黄ピーマン ミックスベジタブル・ほうれん草
23	日										
24	月	クラッカーチーズ	かぼちゃコロッケ・オクラのツナ和え 高野豆腐煮・のり佃煮ごはん 豚汁・牛乳	キャロット パンケーキ 麦茶	453	14.8	11.9	1.6	チーズ・かぼちゃコロッケ ツナ・高野豆腐 のり佃煮・豚肉・牛乳	リッツ・精白米 里芋 ホットケーキミックス	オクラ・白菜 大根・人参 ゴボウ・長ネギ
25	火	白い風船	キーマカレー・コロコロサラダ ハッシュドポテト プリン・牛乳	パウムクーヘン 野菜ジュース	714	16	24.8	2.7	鶏肉 大豆 牛乳	白い風船・パーモントフレーク 青じそドレッシング・プリン パウムクーヘン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・コーン きゅうり・大根 ミックスベジタブル
26	水	ヨーグルト	親子丼・白菜の昆布茶和え さつま芋の甘煮 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	556	16.6	13.9	1.9	ヨーグルト・鶏肉・卵 昆布茶・豆腐・わかめ 牛乳・バター	精白米 さつま芋 麩	玉ねぎ・三つ葉 白菜・人参 ほうれん草・コーン
27	木	クッキー	タンメン・花野菜サラダ 春巻き・オレンジ 牛乳	クッキング わかめおにぎり 麦茶	473	13.2	10.3	3.2	豚肉・なると 春巻き・牛乳 わかめごはんの素	クッキー・冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 和風ドレッシング・精白米	キャベツ・人参 カリフラワー・ブロッコリー コーン・オレンジ
28	金	ソフトせんべい	モロの煮付け・ごぼうサラダ かぼちゃのそぼろあんかけ・納豆ごはん 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	483	16.3	14	1.9	モロ・鶏肉 納豆・油揚げ 牛乳	ソフトせんべい・片栗粉 精白米 シュガーロール	ごぼうサラダ きゅうり・かぼちゃ 大根・人参
29	土	バナナ	鶏のすっぱ煮・もやしの和風サラダ 切り干し大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	459	12.6	9.4	1.5	鶏肉・ハム さつま揚げ 牛乳	和風ドレッシング 精白米・じゃが芋 ビスケット	バナナ・もやし・人参 いんげん グリーンピース・玉ねぎ
30	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