



8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	木	ねばねばうどん・花野菜和風サラダ ソーセージ天ぷら レモンゼリー・牛乳	鮭と菜飯の おにぎり 麦茶	592	22.0	11.8	2.0	納豆・のり 魚肉ソーセージ 牛乳・鮭	うどん・和風ドレッシング 小麦粉・レモンゼリーの素 精白米	オクラ・なめこ カリフラワー・人参 ブロッコリー・菜飯の素	
2	金	メンチカツ・きゅうりの梅おかか和え 炒り豆腐・麦入りごはん 味噌汁・牛乳	フルーツサンド 麦茶	633	18.5	24.3	2.8	メンチカツ 豆腐・鶏肉 かつお節・牛乳	精白米・押し麦 麩・バターロール ホイップクリーム	きゅうり・もやし・練り梅 人参・長ネギ・椎茸 ほうれん草・フルーツカクテル缶	
3	土	八宝菜・春雨サラダ 揚げ餃子・ごはん 中華スープ・牛乳	ビスケット 麦茶	591	16.9	17.6	2.3	豚肉・かまぼこ ハム・餃子 牛乳	八宝菜の素 和風ドレッシング 精白米・ビスケット	白菜・人参・玉ねぎ・キヌサヤ 筍・きくらげ・きゅうり コーン・チンゲン菜・しめじ	
4	日										
5	月	焼きそば・かぼちゃコロッケ ほうれん草のチーズサラダ コンソメスープ・牛乳	いなり寿司 麦茶	590	17.7	18.9	2.8	豚肉・チーズ かぼちゃコロッケ 牛乳・味付稲荷	焼きそば麺・焼きそばソース シーザードレッシング 精白米	キャベツ・人参・ニラ・玉ねぎ ほうれん草・黄ピーマン ミックスベジタブル・しめじ	
6	火	鶏塩炒め・もやしの納豆和え 切り干し大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロ フレーク 麦茶	573	18.9	11.6	2.5	鶏肉 納豆・さつま揚げ 牛乳	塩だれ 精白米・じゃが芋 マシュマロ・コーンフレーク	もやし・水菜 切り干し大根・人参 グリーンピース・玉ねぎ	
7	水	麻婆ナス・オクラとトマトの中華和え カニシューマイ・ごはん たまごスープ・牛乳	冷やしぜんざい 麦茶	591	23.2	16.4	1.7	豚肉 カニシューマイ たまご・牛乳・あずき	麻婆豆腐の素 ごま油 精白米・麩	ナス・筍・人参・長ネギ にら・オクラ・トマト 白菜・小ネギ・かぼちゃ	
8	木	ツナサンドパン・チキンナゲット キャベツのイタリアンサラダ ミネストローネ・牛乳	天かすと青のり のおにぎり 麦茶	639	19.3	27.1	2.9	ツナ・ベーコン チキンナゲット 牛乳・青のり	バターロール・マヨネーズ イタリアンドレッシング マカロニ・精白米・天かす	きゅうり・キャベツ 人参・黄ピーマン 玉ねぎ・トマト缶	
9	金	ポークカレー・福神漬け 花野菜の胡麻ドレ和え・ミートボール とうもろこし・麦茶	ワッフル 牛乳	689	21.4	23.0	3.4	豚肉 ミートボール 牛乳	精白米・じゃが芋 パルメントフレーク 胡麻ドレッシング・ワッフル	玉ねぎ・人参・生姜・にんにく カリフラワー・ブロッコリー とうもろこし	
10	土	バーベキューチキン・大根のマリネサラダ ジャーマンポテト・ごはん コンソメスープ・牛乳	醤油せんべい 麦茶	582	18.5	12.9	2.6	鶏肉 ウインナー 牛乳	醤油せんべい・焼肉のたれ・精白米 イタリアンドレッシング マリネドレッシング・じゃが芋	大根・人参・水菜 玉ねぎ・キャベツ・しめじ ミックスベジタブル	
11	日										
12	月	振替休日									
13	火	お弁当の日									
14	水	お弁当の日									
15	木	お弁当の日									
16	金	お弁当の日									
17	土	豆腐ハンバーグおろしポン酢・さつま芋の甘煮 もやしのお浸し・ごはん 田舎汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	545	17.8	8.5	2.2	豆腐ハンバーグ 鶏肉 牛乳	ポン酢・さつま芋 精白米・里芋 星型せんべい	大根おろし・もやし 人参・ニラ ゴボウ・大根	
18	日										
19	月	ハムカツ・チーズ入り炒り卵 キャベツのフレンチサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	682	22.0	28.3	3.0	ハムカツ たまごそぼろ・チーズ 牛乳・バター	イタリアンドレッシング 精白米 じゃが芋・麩	キャベツ・きゅうり 人参・黄ピーマン ほうれん草・玉ねぎ	
20	火	冷やし中華・春巻き 茹でブロッコリー グレープフルーツ・牛乳	鶏そぼろと枝豆 のおにぎり 麦茶	610	23.1	14.5	1.8	ハム・錦糸卵 春巻き 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン 冷やし中華スープ 精白米	きゅうり・もやし トマト・ブロッコリー グレープフルーツ・枝豆	
21	水	うさぎ組リクエストメニュー・・・アジフライ オクラのサラダ・かぼちゃのいとこ煮 のり佃煮ごはん・なめこ汁・オレンジゼリー・麦茶	きな粉トースト 牛乳	613	20.4	16.9	2.0	アジフライ あずき・のり佃煮 牛乳・きな粉	精白米 オレンジゼリーの素 食パン・マーガリン	オクラ・白菜・人参 かぼちゃ・なめこ 長ネギ	
22	木	鶏の照り焼き・ほうれん草の胡麻和え 竹輪のカレー揚げ・わかめおにぎり けんちん汁・牛乳	フルーチェ (ピーチ) 麦茶	515	21.4	13.9	2.3	鶏肉・竹輪 わかめごはんの素 豆腐・牛乳	片栗粉・ごま 小麦粉・精白米 里芋・フルーチェの素	ほうれん草・もやし 人参・大根 ゴボウ	
23	金	ハヤシライス・ミニコロッケ ブロッコリーシーザーサラダ プリン・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース	616	17.6	24.8	2.7	豚肉 チーズ 牛乳	精白米・ハヤシフレーク シーザードレッシング・コロッケ プリン・ドーナツ・野菜ジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・ブロッコリー 黄ピーマン	
24	土	鮭の味噌焼き・わかめサラダ 筑前煮・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	475	18.7	6.8	2.1	鮭・わかめ 鶏肉 牛乳	和風ドレッシング 里芋・精白米 麩・星型せんべい	きゅうり・もやし 大根・人参・ごぼう レンコン・小松菜	
25	日										
26	月	たらこスパゲティ・ミニハンバーグ ツナとキャベツのサラダ ポトフ・牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	591	21.0	18.2	3.0	たらこソース・バター のり・ツナ ミニハンバーグ・牛乳	スパゲティ 青じそドレッシング じゃが芋・精白米	キャベツ・人参・黄ピーマン ブロッコリー・玉ねぎ ゆかり	
27	火	煮魚・大根の納豆和え 厚焼玉子・十六穀ごはん 味噌汁・牛乳	枝豆チーズ 蒸しパン 麦茶	560	24.8	16.4	2.1	モロ・納豆 厚焼玉子 牛乳・チーズ	精白米・十六穀米の素 里芋 蒸しパンミックス	大根・人参 水菜・ごぼう 白菜・枝豆	
28	水	ピビンバごはん・焼売 ブロッコリーサラダ 春雨スープ・牛乳	フルーツポンチ 麦茶	490	17.6	12.9	2.8	豚肉 焼売 牛乳	精白米・焼肉のたれ ごま油・春雨 和風ドレッシング	ほうれん草・もやし・人参・コーン ブロッコリー・チンゲン菜 みかん缶・パイナップル・黄桃缶	
29	木	豚肉の甘辛炒め・ごぼうサラダ 切り昆布煮・ごはん すまし汁・牛乳	ピザトースト 麦茶	679	26.8	27.7	3.0	豚肉 昆布・油揚げ 牛乳・ベーコン・チーズ	麩 精白米 食パン・ピザソース	玉ねぎ・ごぼうサラダ きゅうり・人参 ほうれん草・ピーマン	
30	金	チキンカツ煮・海藻サラダ 金時豆・ごはん 味噌汁・牛乳	ひじき入り お好み焼き 麦茶	532	18.4	11.7	2.7	チキンカツ・卵 海藻・金時豆 牛乳・ひじき・かまぼこ	青じそドレッシング 精白米・小麦粉 お好みソース	玉ねぎ・大根・人参 きゅうり・もやし にら・キャベツ	
31	土	ジャムパン・マカロニグラタン イタリアンサラダ・オレンジ コーンスープ・牛乳	ビスケット 麦茶	657	17.4	23.9	1.5	ツナ チーズ 牛乳	食パン・ジャム・コーンスープの素 イタリアンドレッシング・マカロニ ホワイトソース・ビスケット	カリフラワー・黄ピーマン 人参・玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ・コーン	

* 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



8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	木	クッキー	ねばねばうどん・花野菜和風サラダ ソーセージ天ぷら レモンゼリー・牛乳	鮭と菜飯の おにぎり 麦茶	515	19.1	10.3	1.8	納豆・のり 魚肉ソーセージ 牛乳・鮭	うどん・和風ドレッシング 小麦粉・レモンゼリーの素 精白米・クッキー	オクラ・なめこ カリフラワー・人参 ブロッコリー・菜飯の素
2	金	星型せんべい	メンチカツ・きゅうりの梅おかか和え 炒り豆腐・麦入りごはん 味噌汁・牛乳	フルーツサンド 麦茶	550	16.1	21.1	2.6	メンチカツ 豆腐・鶏肉 かつお節・牛乳	星型せんべい・精白米・押し麦 麩・バターロール ホイップクリーム	きゅうり・もやし・練り梅 人参・長ネギ・椎茸 ほうれん草・フルーツカクテル缶
3	土	オレンジ	八宝菜・春雨サラダ 揚げ餃子・ごはん 中華スープ・牛乳	ビスケット 麦茶	514	14.7	15.3	2.1	豚肉・かまぼこ ハム・餃子 牛乳	八宝菜の素 和風ドレッシング 精白米・ビスケット	白菜・人参・玉ねぎ・キヌサヤ 筍・きくらげ・きゅうり・オレンジ コーン・チンゲン菜・しめじ
4	日										
5	月	ソフトせんべい	焼きそば・かぼちゃコロケ ほうれん草のチーズサラダ コンソメスープ・牛乳	いなり寿司 麦茶	513	15.4	16.4	2.6	豚肉・チーズ かぼちゃコロケ 牛乳・味付稲荷	焼きそば類・焼きそばソース シーザードレッシング 精白米・ソフトせんべい	キャベツ・人参・ニラ・玉ねぎ ほうれん草・黄ピーマン ミックスベジタブル・しめじ
6	火	ヨーグルト	鶏塩炒め・もやしの納豆和え 切り干し大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロ フレーク 麦茶	498	16.4	10.1	2.3	ヨーグルト・鶏肉 納豆・さつま揚げ 牛乳	塩だれ 精白米・じゃが芋 マシュマロ・コーンフレーク	もやし・水菜 切り干し大根・人参 グリーンピース・玉ねぎ
7	水	白い風船	麻婆ナス・オクラとトマトの中華和え カニシューマイ・ごはん たまごスープ・牛乳	冷やしぜんざい 麦茶	514	20.2	14.3	1.5	豚肉 カニシューマイ たまご・牛乳・あずき	白い風船・麻婆豆腐の素 ごま油 精白米・麩	ナス・筍・人参・長ネギ にら・オクラ・トマト 白菜・小ネギ・かぼちゃ
8	木	アセロラゼリー	ツナサンドパン・チキンナゲット キャベツのイタリアンサラダ ミネストローネ・牛乳	天かすと青のり のおにぎり 麦茶	556	16.8	23.6	2.7	ツナ・ベーコン チキンナゲット 牛乳・青のり	バターロール・マヨネーズ アセロラゼリー・イタリアンドレッシング マカロニ・精白米・天かす	きゅうり・キャベツ 人参・黄ピーマン 玉ねぎ・トマト缶
9	金	クッキー	ポークカレー・福神漬け 花野菜の胡麻ドレ和え・ミートボール とうもろこし・麦茶	ワッフル 牛乳	599	18.6	20.0	3.2	豚肉 ミートボール 牛乳	クッキー・精白米・じゃが芋 パーモントフレーク 胡麻ドレッシング・ワッフル	玉ねぎ・人参・生姜・にんにく カリフラワー・ブロッコリー とうもろこし
10	土	グレープフルーツ	バーベキューチキン・大根のマリネサラダ ジャーマンポテト・ごはん コンソメスープ・牛乳	醤油せんべい 麦茶	506	16.1	11.2	2.4	鶏肉 ウインナー 牛乳	醤油せんべい・焼肉のたれ・精白米 イタリアンドレッシング マリネドレッシング・じゃが芋	グレープフルーツ・大根・人参・水菜 玉ねぎ・キャベツ・しめじ ミックスベジタブル
11	日										
12	月		振替休日								
13	火		お弁当の日								
14	水		お弁当の日								
15	木		お弁当の日								
16	金		お弁当の日								
17	土	ビスケット	豆腐ハンバーグおろしポン酢・さつま芋の甘煮 もやしのお浸し・ごはん 田舎汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	474	15.5	7.4	2	豆腐ハンバーグ 鶏肉 牛乳	ビスケット・ポン酢 さつま芋・精白米・里芋 星型せんべい	大根おろし・もやし 人参・ニラ ゴボウ・大根
18	日										
19	月	ウエハース	ハムカツ・チーズ入り炒り卵 キャベツのフレンチサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	593	19.1	24.6	2.8	ハムカツ たまごそぼろ・チーズ 牛乳・バター	イタリアンドレッシング ウエハース・精白米 じゃが芋・麩	キャベツ・きゅうり 人参・黄ピーマン ほうれん草・玉ねぎ
20	火	ソフトせんべい	冷やし中華・春巻き 茹でブロッコリー グレープフルーツ・牛乳	鶏そぼろと枝豆 のおにぎり 麦茶	530	20.1	12.6	1.6	ハム・錦糸卵 春巻き 牛乳・鶏肉	ソフトせんべい・冷凍ラーメン 冷やし中華スープ 精白米	きゅうり・もやし トマト・ブロッコリー グレープフルーツ・枝豆
21	水	チーズかまぼこ	うさぎ組リクエストメニュー・・・アジフライ オクラのサラダ・かぼちゃのいとこ煮 のり佃煮ごはん・なめこ汁・オレンジゼリー・麦茶	きな粉トースト 牛乳	533	17.7	14.7	1.8	チーズかまぼこ・アジフライ あずき・のり佃煮 牛乳・きな粉	精白米 オレンジゼリーの素 食パン・マーガリン	オクラ・白菜・人参 かぼちゃ・なめこ 長ネギ
22	木	オレンジ	鶏の照り焼き・ほうれん草の胡麻和え 竹輪のカレー揚げ・わかめおにぎり けんちん汁・牛乳	フルーチェ (ピーチ) 麦茶	448	18.6	12.1	2.1	鶏肉・竹輪 わかめごはんの素 豆腐・牛乳	片栗粉・ごま 小麦粉・精白米 里芋・フルーチェの素	オレンジ・ほうれん草・もやし 人参・大根 ゴボウ
23	金	白い風船	ハヤシライス・ミニコロケ ブロッコリーシーザーサラダ プリン・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース	536	15.3	21.6	2.5	豚肉 チーズ 牛乳	白い風船・精白米・ハヤシフレーク シーザードレッシング・コロケ プリン・ドーナツ・野菜ジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・ブロッコリー 黄ピーマン
24	土	バナナ	鮭の味噌焼き・わかめサラダ 筑前煮・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	413	16.3	5.9	1.9	鮭・わかめ 鶏肉 牛乳	和風ドレッシング 里芋・精白米 麩・星型せんべい	バナナ・きゅうり・もやし 大根・人参・ごぼう レンコン・小松菜
25	日										
26	月	クラッカーチーズ	たらこスパゲティ・ミニハンバーグ ツナとキャベツのサラダ ポトフ・牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	514	18.3	15.8	2.8	たらこソース・バター のり・ツナ・チーズ ミニハンバーグ・牛乳	リッツ・スパゲティ 青じそドレッシング じゃが芋・精白米	キャベツ・人参・黄ピーマン ブロッコリー・玉ねぎ ゆかり
27	火	コーンフレーク	煮魚・大根の納豆和え 厚焼玉子・十六穀ごはん 味噌汁・牛乳	枝豆チーズ 蒸しパン 麦茶	487	21.6	14.3	1.9	モロ・納豆 厚焼玉子 牛乳・チーズ	精白米・十六穀米の素 コーンフレーク・里芋 蒸しパンミックス	大根・人参 水菜・ごぼう 白菜・枝豆
28	水	星型せんべい	ピビンバごはん・焼売 ブロッコリーサラダ 春雨スープ・牛乳	フルーツポンチ 麦茶	426	15.3	11.2	2.6	豚肉 焼売 牛乳	精白米・焼肉のたれ 星型せんべい・ごま油・春雨 和風ドレッシング	ほうれん草・もやし・人参・コーン ブロッコリー・チンゲン菜 みかん缶・パイン缶・黄桃缶
29	木	クッキー	豚肉の甘辛炒め・ごぼうサラダ 切り昆布煮・ごはん すまし汁・牛乳	ピザトースト 麦茶	590	23.3	24.1	2.8	豚肉 昆布・油揚げ 牛乳・ベーコン・チーズ	クッキー・麩 精白米 食パン・ピザソース	玉ねぎ・ごぼうサラダ きゅうり・人参 ほうれん草・ピーマン
30	金	グレープフルーツ	チキンカツ煮・海藻サラダ 金時豆・ごはん 味噌汁・牛乳	ひじき入り お好み焼き 麦茶	463	16.0	10.2	2.5	チキンカツ・卵 海藻・金時豆 牛乳・ひじき・かまぼこ	青じそドレッシング 精白米・小麦粉 お好みソース	玉ねぎ・大根・人参 きゅうり・もやし・ニラ キャベツ・グレープフルーツ
31	土	ソフトせんべい	ジャムパン・マカロニグラタン イタリアンサラダ・オレンジ コーンスープ・牛乳	ビスケット 麦茶	571	15.1	20.8	1.3	ツナ チーズ 牛乳	食パン・ジャム・コーンスープの素 イタリアンドレッシング・マカロニ ホワイトソース・ビスケット・ソフトせんべい	カリフラワー・黄ピーマン 人参・玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ・コーン

*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



8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	木	クッキー	ねばねばうどん・花野菜和風サラダ ソーセージ天ぷら レモンゼリー・牛乳	鮭と菜飯の おにぎり 麦茶	464	17.2	9.3	1.6	納豆・のり 魚肉ソーセージ 牛乳・鮭	うどん・和風ドレッシング 小麦粉・レモンゼリーの素 精白米・クッキー	オクラ・なめこ カリフラワー・人参 ブロッコリー・菜飯の素
2	金	星型せんべい	メンチカツ・きゅうりの梅おほかね 炒り豆腐・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツサンド 麦茶	495	14.5	19.0	2.4	メンチカツ 豆腐・鶏肉 かつお節・牛乳	星型せんべい・精白米 麩・バターロール ホイップクリーム	きゅうり・もやし・練り梅 人参・長ネギ・椎茸 ほうれん草・フルーツカクテル缶
3	土	オレンジ	八宝菜・春雨サラダ 揚げ餃子・ごはん 中華スープ・牛乳	ビスケット 麦茶	463	13.2	13.8	1.9	豚肉・かまぼこ ハム・餃子 牛乳	八宝菜の素 和風ドレッシング 精白米・ビスケット	白菜・人参・玉ねぎ・キヌサヤ 筍・きくらげ・きゅうり・オレンジ コーン・チンゲン菜・しめじ
4	日										
5	月	ソフトせんべい	焼きそば・かぼちゃコロッケ ほうれん草のチーズサラダ コンソメスープ・牛乳	きつねおにぎり 麦茶	462	13.9	14.8	2.4	豚肉・チーズ かぼちゃコロッケ 牛乳・味付稲荷	焼きそば麺・焼きそばソース シーザードレッシング 精白米・ソフトせんべい	キャベツ・人参・ニラ・玉ねぎ ほうれん草・黄ピーマン ミックスベジタブル・しめじ
6	火	ヨーグルト	鶏塩炒め・もやしの納豆和え 切り干し大根煮・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロ フレーク 麦茶	448	14.8	9.1	2.1	ヨーグルト・鶏肉 納豆・さつま揚げ 牛乳	塩だれ 精白米・じゃが芋 マシュマロ・コーンフレーク	もやし・水菜 切り干し大根・人参 グリーンピース・玉ねぎ
7	水	白い風船	麻婆ナス・オクラとトマトの中華和え カニシューマイ・ごはん たまごスープ・牛乳	冷やしぜんざい 麦茶	463	18.2	12.9	1.3	豚肉 カニシューマイ たまご・牛乳・あずき	白い風船・麻婆豆腐の素 ごま油 精白米・麩	ナス・筍・人参・長ネギ にら・オクラ・トマト 白菜・小ネギ・かぼちゃ
8	木	アセロラゼリー	ツナサンドパン・チキンナゲット キャベツのイタリアンサラダ ミネストローネ・牛乳	天かすと青のり のおにぎり 麦茶	500	15.1	21.2	2.5	ツナ・ベーコン チキンナゲット 牛乳・青のり	バターロール・マヨネーズ アセロラゼリー・イタリアンドレッシング マカロニ・精白米・天かす	きゅうり・キャベツ 人参・黄ピーマン 玉ねぎ・トマト缶
9	金	クッキー	ポークカレー・福神漬け 花野菜の胡麻ドレ和え・ミートボール とうもろこし・麦茶	ワッフル 牛乳	539	16.7	18.0	3	豚肉 ミートボール 牛乳	クッキー・精白米・じゃが芋 パーモントフレーク 胡麻ドレッシング・ワッフル	玉ねぎ・人参・生姜・にんにく カリフラワー・ブロッコリー とうもろこし
10	土	グレープフルーツ	バーベキューチキン・大根のマリネサラダ 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	455	14.5	10.1	2.2	鶏肉 ウインナー 牛乳	ソフトせんべい・焼肉のたれ・精白米 イタリアンドレッシング マリネドレッシング・じゃが芋	グレープフルーツ・大根・人参・水菜 玉ねぎ・キャベツ・しめじ ミックスベジタブル
11	日										
12	月		振替休日								
13	火		お弁当の日								
14	水		お弁当の日								
15	木		お弁当の日								
16	金		お弁当の日								
17	土	ビスケット	豆腐ハンバーグおろしポン酢・さつま芋の甘煮 もやしのお浸し・ごはん 田舎汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	427	14.0	6.7	1.8	豆腐ハンバーグ 鶏肉 牛乳	ビスケット・ポン酢 さつま芋・精白米・里芋 星型せんべい	大根おろし・もやし 人参・ニラ ゴボウ・大根
18	日										
19	月	ウエハース	ハムカツ・チーズ入り炒り卵 キャベツのフレンチサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	534	17.2	22.1	2.6	ハムカツ たまごそぼろ・チーズ 牛乳・バター	イタリアンドレッシング ウエハース・精白米 じゃが芋・麩	キャベツ・きゅうり 人参・黄ピーマン ほうれん草・玉ねぎ
20	火	ソフトせんべい	冷やし中華・春巻き 茹でブロッコリー グレープフルーツ・牛乳	鶏そぼろと枝豆 のおにぎり 麦茶	477	18.1	11.3	1.4	ハム・錦糸卵 春巻き 牛乳・鶏肉	ソフトせんべい・冷凍ラーメン 冷やし中華スープ 精白米	きゅうり・もやし トマト・ブロッコリー グレープフルーツ・枝豆
21	水	チーズかまぼこ	うさぎ組リクエストメニュー・・・アジフライ オクラのサラダ・かぼちゃのいとこ煮 のり佃煮ごはん・なめこ汁・オレンジゼリー・麦茶	きな粉トースト 牛乳	480	15.9	13.2	1.6	チーズかまぼこ・アジフライ あずき・のり佃煮 牛乳・きな粉	精白米 オレンジゼリーの素 食パン・マーガリン	オクラ・白菜・人参 かぼちゃ・なめこ 長ネギ
22	木	オレンジ	鶏の照り焼き・ほうれん草の胡麻和え 竹輪のカレー揚げ・わかめごはん けんちん汁・牛乳	フルーチェ (ピーチ) 麦茶	403	16.7	10.9	1.9	鶏肉・竹輪 わかめごはんの素 豆腐・牛乳	片栗粉・ごま 小麦粉・精白米 里芋・フルーチェの素	オレンジ・ほうれん草・もやし 人参・大根 ゴボウ
23	金	白い風船	ハヤシライス・ミニコロッケ ブロッコリーシーザーサラダ プリン・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース	482	13.8	19.4	2.3	豚肉 チーズ 牛乳	白い風船・精白米・ハヤシフレーク シーザードレッシング・コロック プリン・ドーナツ・野菜ジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・ブロッコリー 黄ピーマン
24	土	バナナ	鮭の味噌焼き・わかめサラダ 筑前煮・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	372	14.7	5.3	1.7	鮭・わかめ 鶏肉 牛乳	和風ドレッシング 里芋・精白米 麩・星型せんべい	バナナ・きゅうり・もやし 大根・人参・ごぼう レンコン・小松菜
25	日										
26	月	クラッカーチーズ	たらこスパゲティ・ミニハンバーグ ツナとキャベツのサラダ ポトフ・牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	463	16.5	14.2	2.6	たらこソース・バター のり・ツナ・チーズ ミニハンバーグ・牛乳	リッツ・スパゲティ 青じそドレッシング じゃが芋・精白米	キャベツ・人参・黄ピーマン ブロッコリー・玉ねぎ ゆかり
27	火	コーンフレーク	煮魚・大根の納豆和え 厚焼玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	枝豆チーズ 蒸しパン 麦茶	438	19.4	12.9	1.7	モロ・納豆 厚焼玉子 牛乳・チーズ	精白米 コーンフレーク・里芋 蒸しパンミックス	大根・人参 水菜・ごぼう 白菜・枝豆
28	水	星型せんべい	ピビンゴごはん・焼売 ブロッコリーサラダ 春雨スープ・牛乳	フルーツポンチ 麦茶	383	13.8	10.1	2.4	豚肉 焼売 牛乳	精白米・焼肉のたれ 星型せんべい・ごま油・春雨 和風ドレッシング	ほうれん草・もやし・人参・コーン ブロッコリー・チンゲン菜 みかん缶・パイン缶・黄桃缶
29	木	クッキー	豚肉の甘辛炒め・ごぼうサラダ 切り昆布煮・ごはん すまし汁・牛乳	ピザトースト 麦茶	531	21.0	21.7	2.6	豚肉 昆布・油揚げ 牛乳・ベーコン・チーズ	クッキー・麩 精白米 食パン・ピザソース	玉ねぎ・ごぼうサラダ きゅうり・人参 ほうれん草・・・ピーマン
30	金	グレープフルーツ	チキンカツ煮・海藻サラダ 金時豆・ごはん 味噌汁・牛乳	ひじき入り お好み焼き 麦茶	417	14.4	9.2	2.3	チキンカツ・卵 海藻・金時豆 牛乳・ひじき・かまぼこ	青じそドレッシング 精白米・小麦粉 お好みソース	玉ねぎ・大根・人参 きゅうり・もやし・ニラ キャベツ・グレープフルーツ
31	土	ソフトせんべい	ジャムパン・マカロニグラタン イタリアンサラダ・オレンジ コーンスープ・牛乳	ビスケット 麦茶	514	13.6	18.7	1.1	ツナ チーズ 牛乳	食パン・ジャム・コーンスープの素 イタリアンドレッシング・マカロニ ホワイトソース・ビスケット・ソフトせんべい	カリフラワー・黄ピーマン 人参・玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ・コーン

* 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