



9月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和2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	火	鶏のすっぱ煮・オクラの青じそ和え 里芋の味噌煮・のり佃煮ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	447	16	11.1	1.6	鶏肉 のり佃煮 牛乳	青じそドレッシング 里芋・精白米 リッツ・マシュマロ	オクラ・人参 もやし・大根 椎茸・三つ葉
2	水	豚肉の生姜焼き・ほうれん草のお浸し 五目卵巻き・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	514	23	14.9	1.9	豚肉・わかめ 五目卵巻き 牛乳・きな粉	精白米 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ・生姜 ほうれん草・もやし 人参
3	木	お誕生会・・・鶏のから揚げ・花野菜サラダ 星ポテト・お月様ごはん ぶどうゼリー・麦茶	フルーツのセロー ルケーキ 牛乳	601	17.2	21	1.8	鶏肉 牛乳	和風ドレッシング・星ポテト 赤飯の素・さつま芋・ゼリーの素 スイスロール・ホイップクリーム	カリフラワー・人参 ブロッコリー・コーン 黄桃缶
4	金	焼きそば・パリパリサラダ ミニコロッケ・ウインナー フルーツポンチ・カルピスウォーター	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	544	14	14	2.3	豚肉 昆布茶・ウインナー 青のり	焼きそば麺・焼きそばソース ポテトチップス・コロケ カルピス・精白米・天かす	キャベツ・人参・ニラ もやし・きゅうり みかん缶・パイン缶・黄桃缶
5	土	肉じゃが・大根の和風サラダ ソーセージ天ぷら・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	505	18.1	14.2	2.2	豚肉 魚肉ソーセージ 牛乳	じゃが芋・小麦粉 和風ドレッシング 精白米・醤油せんべい	玉ねぎ・人参 グリーンピース・大根・水菜 ごぼう・白菜・しめじ
6	日									
7	月	豆腐ハンバーグおろしソース・金時豆 もやしのお浸し・菜飯ごはん 味噌汁・牛乳	フルーチェ (りんご) 麦茶	466	18.5	10.5	2.1	豆腐ハンバーグ 金時豆 牛乳	おろしソース 精白米・麩 フルーチェ(りんご)	大根おろし・小ネギ もやし・人参・ニラ 菜飯の素・ほうれん草
8	火	チキンライス・チーズ入り炒り卵 キャベツのフレンチサラダ ポトフ・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	575	20.4	22.4	3.1	鶏肉・ハム たまごそぼろ・チーズ ウインナー・牛乳	精白米・チキンライスの素 フレンチ白ドレッシング・じゃが芋 バターロール・ココア	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・きゅうり・人参 ブロッコリー・黄ピーマン
9	水	白身魚フライ・ねばねばサラダ 昆布びら・ごはん 味噌汁・牛乳	クッキング プリンアラモード 麦茶	548	19.8	17.9	2.9	白身魚フライ 納豆・昆布・鶏肉 牛乳	ごま油 精白米 プリン・ホイップクリーム	オクラ・人参 ごぼう・もやし・ニラ みかん缶・パイン缶・黄桃缶
10	木	味噌ラーメン・春巻き 茹でブロッコリー オレンジ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	521	20.7	16.1	3.4	豚肉・なると 春巻き 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ 精白米	キャベツ・人参・コーン ブロッコリー・オレンジ ほうれん草・玉ねぎ・椎茸
11	金	ナスとひき肉のカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナヨーグルト・麦茶	ワッフル 牛乳	650	21	17.3	3.1	豚肉・枝豆 ヨーグルト 大豆・牛乳	精白米・パーモントフレーク 青じそドレッシング ワッフル・バナナ	ナス・玉ねぎ・人参 福神漬け・大根・きゅうり コーン・バナナ
12	土	鶏の味噌焼き・白菜のお浸し 揚げ里芋・ごはん すまし汁・牛乳	ビスケット 麦茶	498	17.1	16.2	1.6	鶏肉 豆腐・わかめ 牛乳	里芋・片栗粉 精白米 ビスケット	白菜・人参 きゅうり 長ネギ
13	日									
14	月	ジャムパン・ササミカツ ブロッコリーシーザーサラダ ミネストローネ・牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	547	20.2	16.6	2.8	チーズ・ササミカツ ベーコン・牛乳 ひじき・油揚げ	食パン・リンゴジャム シーザードレッシング マカロニ・精白米	ブロッコリー・人参 黄ピーマン・玉ねぎ トマト缶
15	火	八宝菜・エビシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	530	16.1	20.8	1.9	豚肉・かまぼこ ハム・エビシューマイ わかめ・牛乳	八宝菜の素 春雨・マヨネーズ 蒸しパンミックス	白菜・人参・玉ねぎ・筍・ねぎ キヌサヤ・きくらげ・コーン チンゲン菜・りんご・レーズン
16	水	お弁当箱 day・・・とんかつ キャベツの昆布茶和え・かぼちゃの煮物 梅おかおにぎり・梨・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	537	18.2	18.4	1.8	とんかつ 昆布茶・かつお節 牛乳	精白米 バウムクーヘン	キャベツ・人参 きゅうり・かぼちゃ 練り梅・梨
17	木	鮭の照り焼き・もやしの和風サラダ 栄養金平・ごはん かきたま汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	518	24.5	17.6	2.4	鮭・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ 卵・牛乳・チーズ	和風ドレッシング ごま油・精白米 じゃが芋	もやし・人参 いんげん・コーン ごぼう・椎茸・こねぎ
18	金	たらこスパゲティ・チキンナゲット ブロッコリーのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	おはぎ 麦茶	520	18	18.1	2.9	たらこソース・バター・のり ツナ・チキンナゲット 牛乳・あずき・きな粉	スパゲティ イタリアンドレッシング 精白米	ブロッコリー・人参 黄ピーマン キャベツ・玉ねぎ
19	土	肉井・豆腐サラダ さつま芋の天ぷら 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	522	18.5	15.6	1.9	豚肉 ハム・豆腐 牛乳	精白米・さつま芋・小麦粉 青じそドレッシング 星型せんべい	玉ねぎ・グリーンピース きゅうり・トマト 大根・人参・白菜
20	日									
21	月	敬老の日								
22	火	秋分の日								
23	水	ツナピラフ・ポテトサラダ ミニハンバーグ コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	511	14	21	2.6	ツナ・ハム ハンバーグ 牛乳・バター	精白米 じゃが芋・マヨネーズ 麩	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参・きゅうり ほうれん草・しめじ
24	木	きつねうどん・ごぼうサラダ 竹輪の磯辺揚げ グレープフルーツ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	480	14.8	17.7	2.9	油揚げ・かまぼこ ちくわ・青のり・牛乳 ベーコン・チーズ	うどん 小麦粉 精白米	ほうれん草・ごぼうサラダ きゅうり・グレープフルーツ トマト缶・玉ねぎ
25	金	ポークカレー・福神漬け 花野菜の青じそサラダ 杏仁フルーツ・牛乳	たい焼き 麦茶	579	16.1	13.7	3.4	豚肉 牛乳	精白米・パーモントフレーク じゃが芋・青じそドレッシング 杏仁フルーツ・たい焼き	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく・ブロッコリー カリフラワー・黄桃缶
26	土	アジフライ・五色和え かぼちゃのそぼろあんかけ・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	469	16.2	11.1	2.2	アジフライ わかめ・ハム 鶏肉・牛乳	精白米 里芋 サラダせんべい	もやし・人参 きゅうり・かぼちゃ 大根・ごぼう
27	日									
28	月	若鶏の香り醤油揚げ・厚揚げ煮 ブロッコリーのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	スイートポテト 麦茶	512	18.9	17	1.5	若鶏の香り醤油揚げ 厚揚げ 牛乳	精白米 スイートポテト・リッツ ホイップクリーム	ブロッコリー・人参 ゆかり・小松菜 しめじ・もやし・ニラ
29	火	たまごサンド・キャベツのイタリアンサラダ マカロニミートグラタン コーンスープ・牛乳	中華粥 麦茶	596	17.4	29	2.1	たまごサラダ ミートソース・チーズ 牛乳・鶏肉	マヨネーズ・バターロール イタリアンドレッシング・マカロニ コーンスープ・精白米・ごま油	キャベツ・人参・きゅうり 黄ピーマン・玉ねぎ・コーン ほうれん草・椎茸・長ネギ
30	水	麻婆豆腐・もやしのナムル カニシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	511	18.1	18.3	1.9	豆腐・豚肉 カニシューマイ 牛乳	麻婆豆腐の素 ごま油・精白米 星型せんべい	筍・人参・長ネギ・ニラ もやし・ほうれん草 オクラ・白菜

* 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



9月の予定こんだてひょう(2才児)



令和2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	火	ビスケット	鶏のすっぽ煮・オクラの青じそ和え 里芋の味噌煮・のり佃煮ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	425	15.2	10.5	1.4	鶏肉 のり佃煮 牛乳	青じそドレッシング ビスケット・里芋・精白米 リッツ・マシュマロ	オクラ・人参 もやし・大根 椎茸・三つ葉
2	水	バナナ	豚肉の生姜焼き・ほうれん草のお浸し 五目卵巻き・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	488	21.9	14.2	1.7	豚肉・わかめ 五目卵巻き 牛乳・きな粉	精白米 じゃが芋 マカロニ	バナナ・玉ねぎ・生姜 ほうれん草・もやし 人参
3	木	星型せんべい	お誕生会・・・鶏のから揚げ・花野菜サラダ 星ポテト・お月様ごはん ぶどうゼリー・麦茶	フルーツのせろー ルケーキ 牛乳	571	16.3	20.0	1.6	鶏肉 牛乳	星型せんべい・和風ドレッシング・星ポテト 赤飯の素・さつま芋・ゼリーの素 スイスロール・ホイップクリーム	カリフラワー・人参 ブロッコリー・コーン 黄桃缶
4	金	白い風船	焼きそば・パリパリサラダ ミニコロッケ・ウインナー フルーツポンチ・カルピスウォーター	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	517	13.3	13.3	2.1	豚肉 昆布茶・ウインナー 青のり	白い風船・焼きそば麺・焼きそばソース ポテトチップス・コロッケ カルピス・精白米・天かす	キャベツ・人参・ニラ もやし・きゅうり みかん缶・バイン缶・黄桃缶
5	土	グレープフルーツ	肉じゃが・大根の和風サラダ ソーセージ天ぷら・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	480	17.2	13.5	2	豚肉 魚肉ソーセージ 牛乳	じゃが芋・小麦粉 和風ドレッシング 精白米・醤油せんべい	グレープフルーツ・玉ねぎ・人参 グリーンピース・大根・水菜 ごぼう・白菜・しめじ
6	日										
7	月	クラッカー チーズ	豆腐ハンバーグおろしソース・金時豆 もやしのお浸し・菜飯ごはん 味噌汁・牛乳	フルーチェ (りんご) 麦茶	443	17.6	10.0	1.9	豆腐ハンバーグ 金時豆 牛乳・チーズ	リッツ・おろしソース 精白米・麩 フルーチェ(りんご)	大根おろし・小ネギ もやし・人参・ニラ 菜飯の素・ほうれん草
8	火	クッキー	チキンライス・チーズ入り炒り卵 キャベツのフレンチサラダ ポトフ・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	546	19.4	21.3	2.9	鶏肉・ハム たまごそぼろ・チーズ ウインナー・牛乳	精白米・チキンライスの素 フレンチ白ドレッシング・じゃが芋 クッキー・バターロール・ココア	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・きゅうり・人参 ブロッコリー・黄ピーマン
9	水	ソフトせんべい	白身魚フライ・ねばねばサラダ 昆布びら・ごはん 味噌汁・牛乳	クッキング プリンアラモード 麦茶	521	18.8	17.0	2.7	白身魚フライ 納豆・昆布・鶏肉	ソフトせんべい・ごま油 精白米 プリン・ホイップクリーム	オクラ・人参 ごぼう・もやし・ニラ みかん缶・バイン缶・黄桃缶
10	木	コーンフレーク	味噌ラーメン・春巻き 茹でブロッコリー オレンジ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	495	19.7	15.3	3.2	豚肉・なると 春巻き 牛乳・鶏肉	コーンフレーク・冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ 精白米	キャベツ・人参・コーン ブロッコリー・オレンジ ほうれん草・玉ねぎ・椎茸
11	金	星型せんべい	ナスとひき肉のカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナヨーグルト・麦茶	ワッフル 牛乳	618	20.0	16.4	2.9	豚肉・枝豆 ヨーグルト 大豆・牛乳	精白米・バーモントフレーク 青じそドレッシング 星型せんべい・ワッフル	ナス・玉ねぎ・人参 福神漬け・大根・きゅうり コーン・バナナ
12	土	りんご	鶏の味噌焼き・白菜のお浸し 揚げ里芋・ごはん すまし汁・牛乳	ビスケット 麦茶	473	16.2	15.4	1.4	鶏肉 豆腐・わかめ 牛乳	里芋・片栗粉 精白米 ビスケット	りんご・白菜・人参 きゅうり 長ネギ
13	日										
14	月	ソフトせんべい	ジャムパン・ササミカツ ブロッコリーシーザーサラダ ミネストローネ・牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	520	19.2	15.8	2.6	チーズ・ササミカツ ベーコン・牛乳 ひじき・油揚げ	食パン・リンゴジャム シーザードレッシング マカロニ・精白米・ソフトせんべい	ブロッコリー・人参 黄ピーマン・玉ねぎ トマト缶
15	火	チーズかまぼこ	八宝菜・エビシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	504	15.3	19.8	1.7	チーズかまぼこ・豚肉 ハム・エビシューマイ かまぼこ・わかめ・牛乳	八宝菜の素 春雨・マヨネーズ 蒸しパンミックス	白菜・人参・玉ねぎ・筍・ねぎ キヌサヤ・きくらげ・コーン チンゲン菜・りんご・レーズン
16	水	白い風船	お弁当箱day・・・とんかつ キャベツの昆布茶和え・かぼちゃの煮物 梅おかかおにぎり・梨・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	510	17.3	17.5	1.6	とんかつ 昆布茶・かつお節 牛乳	白い風船 精白米 バウムクーヘン	キャベツ・人参 きゅうり・かぼちゃ 練り梅・梨
17	木	ビスケット	鮭の照り焼き・もやしの和風サラダ 栄養金平・ごはん かきたま汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	492	23.3	16.7	2.2	鮭・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ 卵・牛乳・チーズ	和風ドレッシング ごま油・精白米 ビスケット・じゃが芋	もやし・人参 いんげん・コーン ごぼう・椎茸・こねぎ
18	金	オレンジ	たらこスパゲティ・チキンナゲット ブロッコリーのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	おはぎ 麦茶	494	17.1	17.2	2.7	たらこソース・バター・のり ツナ・チキンナゲット 牛乳・あずき・きな粉	スパゲティ イタリアンドレッシング 精白米	ブロッコリー・人参 オレンジ・黄ピーマン キャベツ・玉ねぎ
19	土	バナナ	肉井・豆腐サラダ さつま芋の天ぷら 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	496	17.6	14.8	1.7	豚肉 ハム・豆腐 牛乳	精白米・さつま芋・小麦粉 青じそドレッシング 星型せんべい	玉ねぎ・グリーンピース きゅうり・トマト 大根・人参・白菜・バナナ
20	日										
21	月		敬老の日								
22	火		秋分の日								
23	水	ウエハース	ツナピラフ・ポテトサラダ ミニハンバーグ コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	485	13.3	20.0	2.4	ツナ・ハム ハンバーグ 牛乳・バター	ウエハース・精白米 じゃが芋・マヨネーズ 麩	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参・きゅうり ほうれん草・しめじ
24	木	アセロラゼリー	きつねうどん・ごぼうサラダ 竹輪の磯辺揚げ グレープフルーツ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	456	14.1	16.8	2.7	油揚げ・かまぼこ ちくわ・青のり・牛乳 ベーコン・チーズ	アセロラゼリー・うどん 小麦粉 精白米	ほうれん草・ごぼうサラダ きゅうり・グレープフルーツ トマト缶・玉ねぎ
25	金	クッキー	ポークカレー・福神漬け 花野菜の青じそサラダ 杏仁フルーツ・牛乳	たい焼き 麦茶	550	15.3	13.0	3.2	豚肉 牛乳	精白米・バーモントフレーク じゃが芋・青じそドレッシング クッキー・杏仁フルーツ・たい焼き	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく・ブロッコリー カリフラワー・黄桃缶
26	土	オレンジ	アジフライ・五色和え かぼちゃのそぼろあんかけ・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	446	15.4	10.5	2	アジフライ わかめ・ハム 鶏肉・牛乳	精白米 里芋 サラダせんべい	オレンジ・もやし・人参 きゅうり・かぼちゃ 大根・ごぼう
27	日										
28	月	チーズかまぼこ	若鶏の香り醤油揚げ・厚揚げ煮 ブロッコリーのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	スイートポテト 麦茶	486	18.0	16.2	1.3	チーズかまぼこ 若鶏の香り醤油揚げ 厚揚げ・牛乳	精白米 スイートポテト・リッツ ホイップクリーム	ブロッコリー・人参 ゆかり・小松菜 しめじ・もやし・ニラ
29	火	ソフトせんべい	たまごサンド・キャベツのイタリアンサラダ マカロニミートグラタン コーンスープ・牛乳	中華粥 麦茶	566	16.5	27.6	1.9	たまごサラダ ミートソース・チーズ 牛乳・鶏肉	ソフトせんべい・マヨネーズ・バターロール イタリアンドレッシング・マカロニ コーンスープ・精白米・ごま油	キャベツ・人参・きゅうり 黄ピーマン・玉ねぎ・コーン ほうれん草・椎茸・長ネギ
30	水	白い風船	麻婆豆腐・もやしのナムル カニシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	485	17.2	17.4	1.7	豆腐・豚肉 カニシューマイ 牛乳	白い風船・麻婆豆腐の素 ごま油・精白米 星型せんべい	筍・人参・長ネギ・ニラ もやし・ほうれん草 オクラ・白菜

* 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



9月の予定こんだてひょう(1才児)



令和2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	火	ビスケット	鶏のすっぽ煮・オクラの青じそ和え 里芋の味噌煮・のり佃煮ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	382	13.7	9.5	1.2	鶏肉 のり佃煮 牛乳	青じそドレッシング ビスケット・里芋・精白米 リッツ・マシュマロ	オクラ・人参 もやし・大根 椎茸・三つ葉
2	水	バナナ	豚肉の生姜焼き・ほうれん草のお浸し 五目卵巻き・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	439	19.7	12.7	1.5	豚肉・わかめ 五目卵巻き 牛乳・きな粉	精白米 じゃが芋 マカロニ	バナナ・玉ねぎ・生姜 ほうれん草・もやし 人参
3	木	星型せんべい	お誕生会・・・鶏のから揚げ・花野菜サラダ 星ポテト・お月様ごはん ぶどうゼリー・麦茶	フルーツのセロー ルケーキ 牛乳	514	14.7	18.0	1.4	鶏肉 牛乳	星型せんべい・和風ドレッシング・星ポテト 赤飯の素・さつま芋・ゼリーの素 スイスロール・ホイップクリーム	カリフラワー・人参 ブロッコリー・コーン 黄桃缶
4	金	白い風船	焼きそば・パリパリサラダ ミニコロッケ・ウインナー フルーツポンチ・カルピスウォーター	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	465	12.0	12.0	1.9	豚肉 昆布茶・ウインナー 青のり	白い風船・焼きそば類・焼きそばソース ポテトチップス・コロケ カルピス・精白米・天かす	キャベツ・人参・ニラ もやし・きゅうり みかん缶・パイン缶・黄桃缶
5	土	グレープフルーツ	肉じゃが・大根の和風サラダ ソーセージ天ぷら・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	432	15.5	12.1	1.8	豚肉 魚肉ソーセージ 牛乳	じゃが芋・小麦粉 和風ドレッシング 精白米・ソフトせんべい	グレープフルーツ・玉ねぎ・人参 グリーンピース・大根・水菜 ごぼう・白菜・しめじ
6	日										
7	月	クラッカー チーズ	豆腐ハンバーグおろしソース・金時豆 もやしのお浸し・菜飯ごはん 味噌汁・牛乳	フルーチェ (りんご) 麦茶	398	15.8	9.0	1.7	豆腐ハンバーグ 金時豆 牛乳・チーズ	リッツ・おろしソース 精白米・麩 フルーチェ(りんご)	大根おろし・小ネギ もやし・人参・ニラ 菜飯の素・ほうれん草
8	火	クッキー	チキンライス・チーズ入り炒り卵 キャベツのフレンチサラダ ポトフ・牛乳	ジャムパン 麦茶	492	17.4	19.2	2.7	鶏肉・ハム たまごそばろ・チーズ ウインナー・牛乳	精白米・チキンライスの素 フレンチ白ドレッシング・じゃが芋 クッキー・バターロール・イチゴジャム	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・きゅうり・人参 ブロッコリー・黄ピーマン
9	水	ソフトせんべい	白身魚フライ・ねばねばサラダ 昆布びら・ごはん 味噌汁・牛乳	クッキング プリンアラモード 麦茶	469	16.9	15.3	2.5	白身魚フライ 納豆・昆布・鶏肉 牛乳	ソフトせんべい・ごま油 精白米 プリン・ホイップクリーム	オクラ・人参 ごぼう・もやし・ニラ みかん缶・パイン缶・黄桃缶
10	木	コーンフレーク	味噌ラーメン・春巻き 茹でブロッコリー オレンジ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	445	17.7	13.8	3.0	豚肉・なると 春巻き 牛乳・鶏肉	コーンフレーク・冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ 精白米	キャベツ・人参・コーン ブロッコリー・オレンジ ほうれん草・玉ねぎ・椎茸
11	金	星型せんべい	ナスとひき肉のカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナヨーグルト・麦茶	ワッフル 牛乳	556	18.0	14.8	2.7	豚肉・枝豆 ヨーグルト 大豆・牛乳	精白米・パーム油 青じそドレッシング 星型せんべい・ワッフル	ナス・玉ねぎ・人参 福神漬け・大根・きゅうり コーン・バナナ
12	土	りんご	鶏の味噌焼き・白菜のお浸し 揚げ里芋・ごはん すまし汁・牛乳	ビスケット 麦茶	426	14.6	13.9	1.2	鶏肉 豆腐・わかめ 牛乳	里芋・片栗粉 精白米 ビスケット	りんご・白菜・人参 きゅうり 長ネギ
13	日										
14	月	ソフトせんべい	ジャムパン・ササミカツ ブロッコリーシーザーサラダ ミネストローネ・牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	468	17.3	14.2	2.4	チーズ・ササミカツ ベーコン・牛乳 ひじき・油揚げ	食パン・リンゴジャム シーザードレッシング マカロニ・精白米・ソフトせんべい	ブロッコリー・人参 黄ピーマン・玉ねぎ トマト缶
15	火	チーズかまぼこ	八宝菜・エビシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	453	13.8	17.8	1.5	チーズかまぼこ・豚肉 ハム・エビシューマイ かまぼこ・わかめ・牛乳	八宝菜の素 春雨・マヨネーズ 蒸しパンミックス	白菜・人参・玉ねぎ・菊・ねぎ キヌサヤ・きくらげ・コーン チンゲン菜・りんご・レーズン
16	水	白い風船	お弁当箱day・・・とんかつ キャベツの昆布茶和え・かぼちゃの煮物 梅おおかおにぎり・梨・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	459	15.6	15.7	1.4	とんかつ 昆布茶・かつお節 牛乳	白い風船 精白米 バウムクーヘン	キャベツ・人参 きゅうり・かぼちゃ 練り梅・梨
17	木	ビスケット	鮭の照り焼き・もやしの和風サラダ 栄養金平・ごはん かきたま汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	443	20.9	15.0	2.0	鮭・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ 卵・牛乳・チーズ	和風ドレッシング ごま油・精白米 ビスケット・じゃが芋	もやし・人参 いんげん・コーン ごぼう・椎茸・こねぎ
18	金	オレンジ	たらこスパゲティ・チキンナゲット ブロッコリーのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	おはぎ 麦茶	445	15.4	15.5	2.5	たらこソース・バター・のり ツナ・チキンナゲット 牛乳・あずき・きな粉	スパゲティ イタリアンドレッシング 精白米	ブロッコリー・人参 オレンジ・黄ピーマン キャベツ・玉ねぎ
19	土	バナナ	肉井・豆腐サラダ さつま芋の天ぷら 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	446	15.8	13.3	1.5	豚肉 ハム・豆腐 牛乳	精白米・さつま芋・小麦粉 青じそドレッシング 星型せんべい	玉ねぎ・グリーンピース きゅうり・トマト 大根・人参・白菜・バナナ
20	日										
21	月		敬老の日								
22	火		秋分の日								
23	水	ウエハース	ツナピラフ・ポテトサラダ ミニハンバーグ コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	437	12.0	18.0	2.2	ツナ・ハム ハンバーグ 牛乳・バター	ウエハース・精白米 じゃが芋・マヨネーズ 麩	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参・きゅうり ほうれん草・しめじ
24	木	アセロラゼリー	きつねうどん・ごぼうサラダ 竹輪の磯辺揚げ グレープフルーツ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	410	12.7	15.1	2.5	油揚げ・かまぼこ ちくわ・青のり・牛乳 ベーコン・チーズ	アセロラゼリー・うどん 小麦粉 精白米	ほうれん草・ごぼうサラダ きゅうり・グレープフルーツ トマト缶・玉ねぎ
25	金	クッキー	ポークカレー・福神漬け 花野菜の青じそサラダ 杏仁フルーツ・牛乳	たい焼き 麦茶	495	13.8	11.7	3.0	豚肉 牛乳	精白米・パーム油 じゃが芋・青じそドレッシング クッキー・杏仁フルーツ・たい焼き	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく・ブロッコリー カリフラワー・黄桃缶
26	土	オレンジ	アジフライ・五色和え かぼちゃのそばろあんかけ・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	401	13.9	9.5	1.8	アジフライ わかめ・ハム 鶏肉・牛乳	精白米 里芋 ソフトせんべい	オレンジ・もやし・人参 きゅうり・かぼちゃ 大根・ごぼう
27	日										
28	月	チーズかまぼこ	若鶏の香り醤油揚げ・厚揚げ煮 ブロッコリーのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	スイートポテト 麦茶	438	16.2	14.5	1.1	チーズかまぼこ 若鶏の香り醤油揚げ 厚揚げ・牛乳	精白米 スイートポテト・リッツ ホイップクリーム	ブロッコリー・人参 ゆかり・小松菜 しめじ・もやし・ニラ
29	火	ソフトせんべい	たまごサンド・キャベツのイタリアンサラダ マカロニミートグラタン コーンスープ・牛乳	中華粥 麦茶	510	14.9	24.8	1.7	たまごサラダ ミートソース・チーズ 牛乳・鶏肉	ソフトせんべい・マヨネーズ・バターロール イタリアンドレッシング・マカロニ コーンスープ・精白米・ごま油	キャベツ・人参・きゅうり 黄ピーマン・玉ねぎ・コーン ほうれん草・椎茸・長ネギ
30	水	白い風船	麻婆豆腐・もやしのナムル カニシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	437	15.5	15.6	1.5	豆腐・豚肉 カニシューマイ 牛乳	白い風船・麻婆豆腐の素 ごま油・精白米 星型せんべい	菊・人参・長ネギ・ニラ もやし・ほうれん草 オクラ・白菜

* 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