



4月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和3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	木	ポークカレー・福神漬け ブロッコリーサラダ フルーツポンチ・牛乳	原宿ドック (チーズ) 麦茶	695	16.6	18.1	3.2	豚肉 牛乳	精白米・バーモントフレーク じゃが芋・和風ドレッシング 原宿ドック(チーズ)・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・生姜・にんにく 福神漬け・ブロッコリー・黄ピーマン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
2	金	白身魚フライ・白菜の昆布茶和え 里芋そぼろあんかけ・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	501	19.1	14.7	2.2	白身魚フライ 昆布茶・鶏肉 油揚げ・牛乳	里芋・片栗粉 精白米 プリン	白菜・人参 きゅうり キャベツ・しめじ
3	土	入園式								
4	日									
5	月	鶏の照り焼き・ポテトサラダ 五目豆・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	574	20.1	23	2.1	鶏肉 ハム・大豆 牛乳・バター	片栗粉・じゃが芋 マヨネーズ 精白米・麩	人参・きゅうり 大根・筍・レンコン ほうれん草・もやし
6	火	チンジャオロース・チンゲン菜の中華和え エビシューマイ・ごはん 春雨スープ・牛乳	きな粉揚げパン 麦茶	539	20.8	18.9	3.6	豚肉 エビシューマイ わかめ・牛乳・きな粉	チンジャオロースの素 春雨・精白米 コッペパン	玉ねぎ・筍 ピーマン・チンゲン菜 もやし・人参・コーン
7	水	サーモンフライ・キャベツのイタリアンサラダ チーズ入り炒り卵・ごはん オニオンスープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	529	18.7	16.6	2.5	サーモンフライ たまごそぼろ・チーズ 牛乳	イタリアンドレッシング 精白米 星型せんべい	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ・パセリ粉
8	木	豆腐ハンバーグ・菜の花のお浸し さつま芋の天ぷら・わかめごはん 味噌汁・牛乳	金時豆入り 蒸しパン 麦茶	456	14.6	9.3	2.3	豆腐ハンバーグ わかめごはんの素 牛乳・金時豆	片栗粉・精白米 さつま芋・てんぷら粉 蒸しパンミックス	菜の花・もやし 人参・大根 ごぼう・白菜
9	金	たらこスパゲティ・チキンナゲット 花野菜の青じそサラダ トマトスープ・牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	530	16.7	15.6	3.3	たらこソース・バター のり・チキンナゲット 牛乳・ひじき・油揚げ	スパゲティ・じゃが芋 青じそドレッシング 精白米	カリフラワー・人参 ブロッコリー・黄ピーマン 玉ねぎ・人参・トマト缶
10	土	鶏のから揚げ・もやしの和風サラダ かぼちゃの煮物・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	565	18.1	19	2.1	鶏肉 ハム 牛乳	片栗粉・精白米 和風ドレッシング ビスケット	もやし・人参 いんげん・コーン かぼちゃ・小松菜・しめじ
11	日									
12	月	サバの味噌煮・ほうれん草のお浸し 揚げ里芋・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	480	18.5	14.1	1.8	サバ 豆腐 牛乳	里芋・片栗粉 精白米 リッツ・マシュマロ	ほうれん草 もやし・人参 白菜
13	火	ジャムパン・メンチカツ マカロニサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	中華粥 麦茶	545	17.4	21.6	3.1	ハム・ウインナー メンチカツ 牛乳・鶏肉	食パン・ブルーベリージャム マカロニ・マヨネーズ 精白米・ごま油	きゅうり・人参 キャベツ・玉ねぎ 椎茸・長ネギ・生姜
14	水	鶏のすっぽ煮・ブロッコリーの和風サラダ 切り干し大根煮・ごはん なめこ汁・牛乳	野菜入り パンケーキ 麦茶	463	18	13.8	2.4	鶏肉・さつま揚げ 牛乳 ハム・チーズ	和風ドレッシング 精白米 ホットケーキミックス	ブロッコリー・人参・コーン 切り干し大根・グリーンピース なめこ・長ネギ・ほうれん草
15	木	ハヤシライス・オムレツ 春雨サラダ みかんヨーグルト・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	559	16.6	26.4	2.9	豚肉 ハム・オムレツ ヨーグルト・牛乳	精白米・ハヤシフレーク 春雨・和風ドレッシング バウムクーヘン	玉ねぎ・人参 しめじ・チンゲン菜 コーン・みかん缶
16	金	鶏南蛮うどん・竹輪の磯辺揚げ キャベツのゴマドレ和え バナナ・牛乳	ツナピラフ おにぎり 麦茶	553	20.3	17.8	2.2	鶏肉 ちくわ・青のり 牛乳・ツナ	うどん ごまドレッシング てんぷら粉・精白米	玉ねぎ・長ネギ・人参 キャベツ・コーン バナナ・ミックスベジタブル
17	土	豚肉の生姜焼き・ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	503	18.3	11.1	2	豚肉 かつお節 牛乳	さつま芋 精白米 醤油せんべい	玉ねぎ・生姜 ほうれん草・もやし 人参・白菜・きぬさや
18	日									
19	月	はんぺんチーズフライ・ジャーマンポテト 大根のイタリアンサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	シュガーロール 麦茶	525	14.9	15	2.6	はんぺんチーズフライ ツナ・ウインナー 牛乳	イタリアンドレッシング じゃが芋・精白米 シュガーロール	大根・人参・黄ピーマン 玉ねぎ・コーン・パセリ粉 キャベツ・しめじ
20	火	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	514	19.8	15	2.6	豚肉 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
21	水	親子丼・白菜の青じそ和え 里芋味噌煮 すまし汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	487	19.4	13.4	2.9	鶏肉・卵 わかめ 牛乳・チーズ	精白米・里芋 青じそドレッシング リッツ・リンゴジャム	玉ねぎ・三つ葉 白菜・人参 きゅうり・筍
22	木	モロの竜田揚げ・もやしの納豆和え かぼちゃのいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	肉まん 麦茶	544	21.3	14.3	2.9	モロ わかめ・納豆 あずき・牛乳	片栗粉 精白米 肉まん	もやし・人参 かぼちゃ・大根 ごぼう・椎茸
23	金	お誕生会・・・こいのぼりハンバーグ ブロッコリーの青じそ和え・スマイルポテト たけのこご飯・こどもの日ゼリー・カルピス	米粉蒸しパン (いちご味) 麦茶	450	12.8	8.7	2.6	こいのぼりハンバーグ 油揚げ 牛乳	青じそドレッシング・カルピス スマイルポテト・ゼリー 米粉の蒸しパンミックス・いちごソース	ブロッコリー・人参 黄ピーマン・筍 しめじ・小ネギ
24	土	肉じゃが・キャベツの昆布茶和え 竹輪のカレー揚げ・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	412	15	10.5	2.8	豚肉 ちくわ 牛乳	じゃが芋・精白米 てんぷら粉・カレー粉 麩・サラダせんべい	玉ねぎ・人参 グリーンピース・キャベツ きゅうり・ほうれん草
25	日									
26	月	チキンカツ・ごぼうサラダ 切り昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	さつま芋 マーガリン焼き 麦茶	530	13.2	18.8	2.2	チキンカツ 昆布・油揚げ 牛乳	さつま芋 マーガリン 精白米	ごぼうサラダ きゅうり・人参 もやし・ニラ
27	火	ポークビーンズ・かぼちゃサラダ オニオンリングフライ・ごはん コンソメスープ・牛乳	パンダパン 麦茶	569	20.5	18.4	2.4	豚肉 大豆 牛乳	マヨネーズ オニオンリングフライ 精白米・パンダパン	玉ねぎ・グリーンピース・トマト缶 かぼちゃ・きゅうり・レーズン ほうれん草・コーン
28	水	焼きそば・厚焼き玉子 花野菜の和風サラダ わかめスープ・牛乳	いなり寿司 麦茶	463	17.5	11.2	2.8	豚肉・厚焼き玉子 わかめ・牛乳 味付き稲荷	精白米・焼きそば麺 焼きそばソース 和風ドレッシング	キャベツ・人参・ニラ カリフラワー・ブロッコリー もやし・黄ピーマン・長ネギ
29	木	昭和の日								
30	金	アジフライ・海藻サラダ 厚揚げ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	たい焼き 麦茶	516	16.2	11.7	2.6	アジフライ 海藻サラダ・厚揚げ 牛乳	青じそドレッシング 精白米・じゃが芋 たい焼き	大根・きゅうり 小松菜・人参・しめじ 玉ねぎ

* 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)



令和3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	白い風船	ポークカレー・福神漬け ブロッコリーサラダ フルーツポンチ・牛乳	原宿ドック (チーズ) 麦茶	660	15.8	17.2	3	豚肉 牛乳	白い風船・精白米・パーモントフレーク じゃが芋・和風ドレッシング 原宿ドック(チーズ)・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・生姜・にんにく 福神漬け・ブロッコリー・黄ピーマン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
2	金	ソフトせんべい	白身魚フライ・白菜の昆布茶和え 里芋そぼろあんかけ・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	476	18.1	14.0	2	白身魚フライ 昆布茶・鶏肉 油揚げ・牛乳	ソフトせんべい・里芋・片栗粉 精白米 プリン	白菜・人参 きゅうり キャベツ・しめじ
3	土		入園式								
4	日										
5	月	チーズかまぼこ	鶏の照り焼き・ポテトサラダ 五目豆・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	545	19.1	21.9	1.9	チーズかまぼこ・鶏肉 ハム・大豆 牛乳・バター	片栗粉・じゃが芋 マヨネーズ 精白米・麩	人参・きゅうり 大根・筍・レンコン ほうれん草・もやし
6	火	小魚せんべい	チンジャオロース・チンゲン菜の中華和え エビシューマイ・ごはん 春雨スープ・牛乳	きな粉揚げパン 麦茶	512	19.8	18.0	3.4	豚肉 エビシューマイ わかめ・牛乳・きな粉	チンジャオロースの素 春雨・精白米 小魚せんべい・コッペパン	玉ねぎ・筍 ピーマン・チンゲン菜 もやし・人参・コーン
7	水	オレンジ	サーモンフライ・キャベツのイタリアンサラダ チーズ入り炒り卵・ごはん オニオンスープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	503	17.8	15.8	2.3	サーモンフライ たまごそぼろ・チーズ 牛乳	イタリアンドレッシング 精白米 星型せんべい	オレンジ・キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ・パセリ粉
8	木	白い風船	豆腐ハンバーグ・菜の花のお浸し さつま芋の天ぷら・わかめごはん 味噌汁・牛乳	金時豆入り 蒸しパン 麦茶	433	13.9	8.8	2.1	豆腐ハンバーグ わかめごはんの素 牛乳・金時豆	片栗粉・精白米 さつま芋・てんぷら粉 蒸しパンミックス	白い風船・菜の花・もやし 人参・大根 ごぼう・白菜
9	金	クッキー	たらこスパゲティ・チキンナゲット 花野菜の青じそサラダ トマトスープ・牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	504	15.9	14.8	3.1	たらこソース・バター のり・チキンナゲット 牛乳・ひじき・油揚げ	スパゲティ・じゃが芋 青じそドレッシング 精白米	クッキー・カリフラワー ブロッコリー・黄ピーマン 玉ねぎ・人参・トマト缶
10	土	バナナ	鶏のから揚げ・もやしの和風サラダ かぼちゃの煮物・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	537	17.2	18.1	1.9	鶏肉 ハム 牛乳	片栗粉・精白米 和風ドレッシング ビスケット	バナナ・もやし・人参 いんげん・コーン かぼちゃ・小松菜・しめじ
11	日										
12	月	ソフトせんべい	サバの味噌煮・ほうれん草のお浸し 揚げ里芋・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	456	17.6	13.4	1.6	サバ 豆腐 牛乳	里芋・片栗粉 精白米 リッツ・マシュマロ	ソフトせんべい もやし・人参 ほうれん草・白菜
13	火	野菜せんべい	ジャムパン・メンチカツ マカロニサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	中華粥 麦茶	518	16.5	20.5	2.9	ハム・ウインナー メンチカツ 牛乳・鶏肉	食パン・ブルーベリージャム マカロニ・マヨネーズ 精白米・ごま油	野菜せんべい・きゅうり・人参 キャベツ・玉ねぎ 椎茸・長ネギ・生姜
14	水	グレープフルーツ	鶏のすば煮・ブロッコリーの和風サラダ 切り干し大根煮・ごはん なめこ汁・牛乳	野菜入り パンケーキ 麦茶	440	17.1	13.1	2.2	鶏肉・さつま揚げ 牛乳 ハム・チーズ	和風ドレッシング 精白米 ホットケーキミックス	ブロッコリー・人参・コーン グレープフルーツ・切干大根・グリーンピース なめこ・長ネギ・ほうれん草
15	木	ビスケット	ハヤシライス・オムレツ 春雨サラダ みかんヨーグルト・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	531	15.8	25.1	2.7	豚肉 ハム・オムレツ ヨーグルト・牛乳	精白米・ハヤシフレーク 春雨・和風ドレッシング ビスケット・バウムクーヘン	玉ねぎ・人参 しめじ・チンゲン菜 コーン・みかん缶
16	金	白い風船	鶏南蛮うどん・竹輪の磯辺揚げ キャベツのゴマドレ和え バナナ・牛乳	ツナピラフ おにぎり 麦茶	525	19.3	16.9	2	鶏肉 ちくわ・青のり 牛乳・ツナ	白い風船・うどん ごまドレッシング てんぷら粉・精白米	玉ねぎ・長ネギ・人参 キャベツ・コーン バナナ・ミックスベジタブル
17	土	りんご	豚肉の生姜焼き・ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	478	17.4	10.5	1.8	豚肉 かつお節 牛乳	さつま芋 精白米 醤油せんべい	りんご・玉ねぎ・生姜 ほうれん草・もやし 人参・白菜・きぬさや
18	日										
19	月	ウエハース	はんぺんチーズフライ・ジャーマンポテト 大根のイタリアンサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	シュガーロール 麦茶	499	14.2	14.3	2.4	はんぺんチーズフライ ツナ・ウインナー 牛乳	イタリアンドレッシング じゃが芋・精白米 ウエハース・シュガーロール	大根・人参・黄ピーマン 玉ねぎ・コーン・パセリ粉 キャベツ・しめじ
20	火	小松菜せんべい	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	488	18.8	14.3	2.4	豚肉 春巻き 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ 小松菜せんべい・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
21	水	クッキー	親子丼・白菜の青じそ和え 里芋味噌煮 すまし汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	463	18.4	12.7	2.7	鶏肉・卵 わかめ 牛乳・チーズ	クッキー・精白米・里芋 青じそドレッシング リッツ・リンゴジャム	玉ねぎ・三つ葉 白菜・人参 きゅうり・筍
22	木	バナナ	モロの竜田揚げ・もやしの納豆和え かぼちゃのいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	肉まん 麦茶	517	20.2	13.6	2.7	モロ わかめ・納豆 あずき・牛乳	片栗粉 精白米 肉まん	バナナ・もやし・人参 かぼちゃ・大根 ごぼう・椎茸
23	金	白い風船	お誕生会・・・こいのぼりハンバーグ ブロッコリーの青じそ和え・スマイルポテト たけのこご飯・こどもの日ゼリー・カルピス	米粉蒸しパン (いちご味) 麦茶	428	12.2	8.3	2.4	こいのぼりハンバーグ 油揚げ 牛乳	青じそドレッシング・カルピス 白い風船・スマイルポテト・ゼリー 米粉の蒸しパンミックス・いちごソース	ブロッコリー・人参 黄ピーマン・筍 しめじ・小ネギ
24	土	グレープフルーツ	肉じゃが・キャベツの昆布茶和え 竹輪のカレー揚げ・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	391	14.3	10.0	2.6	豚肉 ちくわ 牛乳	じゃが芋・精白米 てんぷら粉・カレー粉 麩・サラダせんべい	グレープフルーツ・玉ねぎ・人参 グリーンピース・キャベツ きゅうり・ほうれん草
25	日										
26	月	クラッカーチーズ	チキンカツ・ごぼうサラダ 切り昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	さつま芋 マーガリン焼き 麦茶	504	12.5	17.9	2	チーズ・チキンカツ 昆布・油揚げ 牛乳	リッツ・さつま芋 マーガリン 精白米	ごぼうサラダ きゅうり・人参 もやし・ニラ
27	火	オレンジゼリー	ポークビーンズ・かぼちゃサラダ オニオンリングフライ・ごはん コンソメスープ・牛乳	パンダパン 麦茶	541	19.5	17.5	2.2	豚肉 大豆 牛乳	オレンジゼリー・マヨネーズ オニオンリングフライ 精白米・パンダパン	玉ねぎ・グリーンピース・トマト缶 かぼちゃ・きゅうり・レーズン ほうれん草・コーン
28	水	ビスケット	焼きそば・厚焼き玉子 花野菜の和風サラダ わかめスープ・牛乳	いなり寿司 麦茶	440	16.6	10.6	2.6	豚肉・厚焼き玉子 わかめ・牛乳 味付き稲荷	精白米・焼きそば麺 ビスケット・焼きそばソース 和風ドレッシング	キャベツ・人参・ニラ カリフラワー・ブロッコリー もやし・黄ピーマン・長ネギ
29	木		昭和の日								
30	金	クッキー	アジフライ・海藻サラダ 厚揚げ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	たい焼き 麦茶	490	15.4	11.1	2.4	アジフライ 海藻サラダ・厚揚げ 牛乳	青じそドレッシング 精白米・じゃが芋 クッキー・たい焼き	大根・きゅうり 小松菜・人参・しめじ 玉ねぎ

* 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)



令和3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	白い風船	ポークカレー・福神漬け ブロッコリーサラダ フルーツポンチ・牛乳	原宿ドック (チーズ) 麦茶	594	14.2	15.5	2.8	豚肉 牛乳	白い風船・精白米・パーメントフレーク じゃが芋・和風ドレッシング 原宿ドック(チーズ)・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・生姜・にんにく 福神漬け・ブロッコリー・黄ピーマン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
2	金	ソフトせんべい	白身魚フライ・白菜の昆布茶和え 里芋そぼろあんかけ・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	428	16.3	12.6	1.8	白身魚フライ 昆布茶・鶏肉 油揚げ・牛乳	ソフトせんべい・里芋・片栗粉 精白米 プリン	白菜・人参 きゅうり キャベツ・しめじ
3	土		入園式								
4	日										
5	月	チーズかまぼこ	鶏の照り焼き・ポテトサラダ 五目豆・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	491	17.2	19.7	1.7	チーズかまぼこ・鶏肉 ハム・大豆 牛乳・バター	片栗粉・じゃが芋 マヨネーズ 精白米・麩	人参・きゅうり 大根・筍・レンコン ほうれん草・もやし
6	火	小魚せんべい	チンジャオロース・チンゲン菜の中華和え エビシューマイ・ごはん 春雨スープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	461	17.8	16.2	3.2	豚肉 エビシューマイ わかめ・牛乳	チンジャオロースの素 春雨・精白米・ジャム 小魚せんべい・コッペパン	玉ねぎ・筍 ピーマン・チンゲン菜 もやし・人参・コーン
7	水	オレンジ	サーモンフライ・キャベツのイタリアンサラダ チーズ入り炒り卵・ごはん オニオンスープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	452	16.0	14.2	2.1	サーモンフライ たまごそぼろ・チーズ 牛乳	イタリアンドレッシング 精白米 星型せんべい	オレンジ・キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ・パセリ粉
8	木	白い風船	豆腐ハンバーグ・菜の花のお浸し さつま芋の天ぷら・わかめごはん 味噌汁・牛乳	金時豆入り 蒸しパン 麦茶	390	12.5	8.0	1.9	豆腐ハンバーグ わかめごはんの素 牛乳・金時豆	片栗粉・精白米 さつま芋・てんぷら粉 蒸しパンミックス	白い風船・菜の花・もやし 人参・大根 ごぼう・白菜
9	金	クッキー	たらこスパゲティ・チキンナゲット 花野菜の青じそサラダ トマトスープ・牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	453	14.3	13.3	2.9	たらこソース・バター のり・チキンナゲット 牛乳・ひじき・油揚げ	スパゲティ・じゃが芋 青じそドレッシング 精白米	クッキー・カリフラワー・人参 ブロッコリー・黄ピーマン 玉ねぎ・人参・トマト缶
10	土	バナナ	鶏のから揚げ・もやしの和風サラダ かぼちゃの煮物・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	483	15.5	16.2	1.7	鶏肉 ハム 牛乳	片栗粉・精白米 和風ドレッシング ビスケット	バナナ・もやし・人参 いんげん・コーン かぼちゃ・小松菜・しめじ
11	日										
12	月	ソフトせんべい	サバの味噌煮・ほうれん草のお浸し 揚げ里芋・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	410	15.8	12.1	1.4	サバ 豆腐 牛乳	里芋・片栗粉 精白米 リッツ・マシュマロ	ソフトせんべい もやし・人参 ほうれん草・白菜
13	火	野菜せんべい	ジャムパン・メンチカツ マカロニサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	中華粥 麦茶	466	14.9	18.5	2.7	ハム・ウインナー メンチカツ 牛乳・鶏肉	食パン・ブルーベリージャム マカロニ・マヨネーズ 精白米・ごま油	野菜せんべい・きゅうり・人参 キャベツ・玉ねぎ 椎茸・長ネギ・生姜
14	水	グレープフルーツ	鶏のすば煮・ブロッコリーの和風サラダ 切り干し大根煮・ごはん なめこ汁・牛乳	野菜入り パンケーキ 麦茶	396	15.4	11.8	2.0	鶏肉・さつま揚げ 牛乳 ハム・チーズ	和風ドレッシング 精白米 ホットケーキミックス	ブロッコリー・人参・コーン グレープフルーツ・切干大根・グリーンピース なめこ・長ネギ・ほうれん草
15	木	ビスケット	ハヤシライス・オムレツ 春雨サラダ みかんヨーグルト・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	478	14.2	22.6	2.5	豚肉 ハム・オムレツ ヨーグルト・牛乳	精白米・ハヤシフレーク 春雨・和風ドレッシング ビスケット・バウムクーヘン	玉ねぎ・人参 しめじ・チンゲン菜 コーン・みかん缶
16	金	白い風船	鶏南蛮うどん・竹輪の磯辺揚げ キャベツのゴマドレ和え バナナ・牛乳	ツナピラフ おにぎり 麦茶	473	17.4	15.2	1.8	鶏肉 ちくわ・青のり 牛乳・ツナ	白い風船・うどん ごまドレッシング てんぷら粉・精白米	玉ねぎ・長ネギ・人参 キャベツ・コーン バナナ・ミックスベジタブル
17	土	りんご	豚肉の生姜焼き・ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	430	15.6	9.5	1.6	豚肉 かつお節 牛乳	さつま芋 精白米 ソフトせんべい	りんご・玉ねぎ・生姜 ほうれん草・もやし 人参・白菜・きぬさや
18	日										
19	月	ウエハース	はんぺんチーズフライ・ジャーマンポテト 大根のイタリアンサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	シュガーロール 麦茶	449	12.7	12.8	2.2	はんぺんチーズフライ ツナ・ウインナー 牛乳	イタリアンドレッシング じゃが芋・精白米 ウエハース・シュガーロール	大根・人参・黄ピーマン 玉ねぎ・コーン・パセリ粉 キャベツ・しめじ
20	火	小松菜せんべい	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	439	16.9	12.8	2.2	豚肉 春巻き 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ 小松菜せんべい・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
21	水	クッキー	親子丼・白菜の青じそ和え 里芋味噌煮 すまし汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	416	16.6	11.5	2.5	鶏肉・卵 わかめ 牛乳・チーズ	クッキー・精白米・里芋 青じそドレッシング リッツ・リンゴジャム	玉ねぎ・三つ葉 白菜・人参 きゅうり・筍
22	木	バナナ	モロの竜田揚げ・もやしの納豆和え かぼちゃのいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	肉まん 麦茶	465	18.2	12.2	2.5	モロ わかめ・納豆 あずき・牛乳	片栗粉 精白米 肉まん	バナナ・もやし・人参 かぼちゃ・大根 ごぼう・椎茸
23	金	白い風船	お誕生会・・・こいのぼりハンバーグ ブロッコリーの青じそ和え・スマイルポテト たけのこご飯・こどもの日ゼリー・カルピス	米粉蒸しパン (いちご味) 麦茶	385	10.9	7.4	2.2	こいのぼりハンバーグ 油揚げ 牛乳	青じそドレッシング・カルピス 白い風船・スマイルポテト・ゼリー 米粉の蒸しパンミックス・いちごソース	ブロッコリー・人参 黄ピーマン・筍 しめじ・小ネギ
24	土	グレープフルーツ	肉じゃが・キャベツの昆布茶和え 竹輪のカレー揚げ・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	352	12.8	9.0	2.4	豚肉 ちくわ 牛乳	じゃが芋・精白米 てんぷら粉・カレー粉 麩・野菜せんべい	グレープフルーツ・玉ねぎ・人参 グリーンピース・キャベツ きゅうり・ほうれん草
25	日										
26	月	クラッカー チーズ	チキンカツ・ごぼうサラダ 切り昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	さつま芋 マーガリン焼き 麦茶	453	11.3	16.1	1.8	チーズ・チキンカツ 昆布・油揚げ 牛乳	リッツ・さつま芋 マーガリン 精白米	ごぼうサラダ きゅうり・人参 もやし・ニラ
27	火	オレンジゼリー	ポークビーンズ・かぼちゃサラダ オニオンリングフライ・ごはん コンソメスープ・牛乳	パンダパン 麦茶	486	17.5	15.7	2.0	豚肉 大豆 牛乳	オレンジゼリー・マヨネーズ オニオンリングフライ 精白米・パンダパン	玉ねぎ・グリーンピース・トマト缶 かぼちゃ・きゅうり・レーズン ほうれん草・コーン
28	水	ビスケット	焼きそば・厚焼き玉子 花野菜の和風サラダ わかめスープ・牛乳	いなり寿司 麦茶	396	15.0	9.6	2.4	豚肉・厚焼き玉子 わかめ・牛乳 味付き稲荷	精白米・焼きそば麺 ビスケット・焼きそばソース 和風ドレッシング	キャベツ・人参・ニラ カリフラワー・ブロッコリー もやし・黄ピーマン・長ネギ
29	木		昭和の日								
30	金	クッキー	アジフライ・海藻サラダ 厚揚げ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	たい焼き 麦茶	441	13.9	10.0	2.2	アジフライ 海藻サラダ・厚揚げ 牛乳	青じそドレッシング 精白米・じゃが芋 クッキー・たい焼き	大根・きゅうり 小松菜・人参・しめじ 玉ねぎ

* 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