



7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	肉井・キャベツの昆布茶和え ポテトフライ 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	583	189	23.3	2.1	豚肉 昆布茶 牛乳	精白米・ポテトフライ 食パン・ごま マーガリン	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・人参・きゅうり 白菜・ごぼう
2	金	鶏の味噌焼き・オクラのお浸し 厚揚げ煮・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	486	18.2	14.8	2	鶏肉 厚揚げ・わかめ 牛乳	精白米 マシュマロ リッツ	オクラ・もやし 人参・小松菜 しめじ・長ネギ
3	土	ピーマン肉詰めフライ・大根のイタリアンサラダ ソーセージケチャップ炒め・ごはん コンソメスープ・牛乳	醤油せんべい 麦茶	505	16	18.1	2.4	ピーマン肉詰めフライ ツナ・牛乳 魚肉ソーセージ	精白米 醤油せんべい	大根・人参 水菜・黄ピーマン キャベツ・玉ねぎ
4	日									
5	月	若鶏の香り醤油揚げ・もやしの青じそ和え かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	535	18.3	18.3	2.1	若鶏の香り醤油揚げ ハム・油揚げ 牛乳	青じそドレッシング 精白米 麩・バター	もやし・人参 いんげん・コーン かぼちゃ・キャベツ
6	火	そうめん・キスの天ぷら ほうれん草の胡麻和え バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	472	19.5	19.5	1.5	かまぼこ・錦糸卵 わかめ・キス・牛乳 ベーコン・チーズ	そうめん てんぷら粉・ごま 精白米	きゅうり・ほうれん草 もやし・人参・バナナ トマト缶・玉ねぎ
7	水	七夕・お誕生会・・・七夕カレー 花野菜サラダ・星のコロッケ 天の川ゼリー・カルピスウォーター	フルーツのせ ロールケーキ 牛乳	690	17.4	17.4	3	豚肉 ハム 牛乳	精白米・じゃが芋・パーモントフレーク 和風ドレッシング・星のコロッケ・ゼリー カルピス・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 生姜・にんにく・黄桃缶
8	木	鯖の味噌煮・豆腐サラダ さつま芋の甘煮・ごはん すまし汁・牛乳	パインヨーグルト 麦茶	536	21.8	10.5	2.1	サバ 豆腐・牛乳 ヨーグルト	青じそドレッシング さつま芋 精白米・麩	きゅうり・トマト ほうれん草 パイン缶
9	金	ジャムパン・マカロニサラダ メンチカツ コンソメスープ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	614	16.5	22.7	2.3	ハム メンチカツ 牛乳・青のり	食パン・リンゴジャム マカロニ・マヨネーズ 精白米・天かす	ミックスベジタブル キャベツ・玉ねぎ 人参
10	土	鶏の照り焼き・白菜の昆布茶和え 五目豆・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	472	19.7	14.3	1.8	鶏肉・昆布茶 大豆・豆腐 わかめ・牛乳	精白米 ビスケット	白菜・人参 きゅうり・大根 筍・レンコン
11	日									
12	月	豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ 厚焼玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	枝豆チーズ 蒸しパン 麦茶	555	20.4	21	2.1	豚肉・ハム 厚焼玉子・牛乳 枝豆・チーズ	じゃが芋・マヨネーズ 精白米 蒸しパンミックス	玉ねぎ・生姜 人参・きゅうり キャベツ・しめじ
13	火	麻婆ナス・ブロッコリーの中華和え エビシューマイ・ごはん わかめスープ・牛乳	メロンゼリー 麦茶	510	19.2	16.5	2.6	豚肉 エビシューマイ わかめ・牛乳	麻婆豆腐の素・ごま油 精白米 メロンゼリーの素	ナス・筍・人参 長ネギ・ニラ・コーン ブロッコリー
14	水	ウインナーピラフ・ミニコロッケ ほうれん草のシーザーサラダ トマトスープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	503	13.6	17.3	2.2	ウインナー チーズ 牛乳・きな粉	精白米・ミニコロッケ シーザードレッシング マカロニ	玉ねぎ・人参 ミックスベジタブル キャベツ・トマト缶
15	木	きつねうどん・竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ オレンジ・牛乳	中華粥 麦茶	549	14.6	19.9	2.2	油揚げ・かまぼこ 竹輪・青のり 牛乳・鶏肉	うどん てんぷら粉 精白米	ほうれん草 ごぼうサラダ・きゅうり オレンジ・椎茸・長ネギ
16	金	モロの竜田揚げ・酔の物 里芋そぼろあんかけ・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	503	19.5	14.6	1.8	モロ・わかめ かにかまフレーク 鶏肉・牛乳	片栗粉 麩・里芋 精白米・星型せんべい	玉ねぎ きゅうり・大根 人参・椎茸
17	土	チキンステーキ・ハッシュドポテト キャベツのイタリアンサラダ・ごはん オニオンスープ・牛乳	サラダせんべい 麦茶	504	15.4	19.6	2.2	チキンステーキ ハム 牛乳	トマトソース・精白米 ハッシュドポテト・サラダせんべい イタリアンドレッシング	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ・パセリ粉
18	日									
19	月	とんかつ・ブロッコリーのゆかり和え ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	あずきクリーム クラッカー 麦茶	514	20.7	19.7	1.7	とんかつ・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳・あずき	精白米 リッツ ホイップクリーム	ブロッコリー 人参・白菜 ごぼう・長ネギ
20	火	セレクト給食・・・トマトハヤシライス コロコロサラダ・牛乳 ①レモンゼリー②ももゼリー③オレンジゼリー	バウムクーヘン 麦茶	595	16.4	19.1	2.4	豚肉 大豆 牛乳	精白米・トマトハヤシフレーク 青じそドレッシング・バウムクーヘン ①レモンゼリーの素②ももゼリーの素③オレンジゼリーの素	玉ねぎ・人参 しめじ・きゅうり 大根・コーン
21	水	冷やし中華・揚げ餃子 茹でブロッコリー フルーツポンチ・牛乳	鶏そぼろおにぎり 麦茶	503	16.8	12.4	1.2	錦糸卵・ハム 餃子・牛乳 鶏肉	冷凍ラーメン 冷やし中華スープ 精白米	もやし・きゅうり トマト・ブロッコリー みかん缶・パイン缶・黄桃缶
22	木	海の日								
23	金	スポーツの日								
24	土	白身魚フライ・もやしの和風サラダ かぼちゃのいとこ煮・わかめごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	518	16.9	12	1.9	白身魚フライ・あずき わかめごはんの素 油揚げ・牛乳	和風ドレッシング 精白米 星型せんべい	もやし・人参 いんげん・コーン かぼちゃ・キャベツ
25	日									
26	月	夏野菜カレー・福神漬け 春雨サラダ みかんヨーグルト・麦茶	たい焼き 牛乳	654	16.8	14.2	2.5	鶏肉・枝豆 ハム・ヨーグルト 牛乳	精白米・パーモントフレーク 春雨・和風ドレッシング たい焼き	ナス・玉ねぎ・トマト かぼちゃ・人参・きゅうり コーン・みかん缶
27	火	ポークチャップ・粉ふき芋 キャベツのシーザーサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	シュガーロール 麦茶	546	19.1	17.2	1.7	豚肉 青のり 牛乳	シーザードレッシング じゃが芋・精白米 シュガーロール	玉ねぎ・キャベツ 人参・黄ピーマン しめじ・大根
28	水	鶏のすっぱ煮・ほうれん草のお浸し 炒り卵・納豆ごはん 味噌汁・牛乳	おさつスナック フライ 麦茶	558	22.4	18.7	1.3	鶏肉 納豆・たまごそぼろ 牛乳	精白米 おさつスナックフライ	ほうれん草 もやし・人参 白菜・ごぼう
29	木	チンジャオロース・揚げシューマイ ブロッコリーのゴマドレ和え・ごはん たまごスープ・牛乳	野菜入り パンケーキ 麦茶	569	21.8	23.8	1.8	豚肉・焼売 卵・牛乳 ハム・チーズ	チンジャオロースの素 片栗粉・ごまドレッシング 精白米・ホットケーキミックス	玉ねぎ・筍・ピーマン チンゲン菜・ブロッコリー 人参・コーン・ほうれん草
30	金	夏祭りごっこ・・・焼きそば・とうもろこし フライドポテト・ウインナー・ブロッコリー スイカ・カルピスウォーター	チョコバナナ 牛乳	545	16.4	17.2	2.2	豚肉 ウインナー 牛乳	焼きそば麺・焼きそばソース フライドポテト・カルピス チョコ・ビスケット	キャベツ・人参・にら とうもろこし・ブロッコリー スイカ・バナナ
31	土	ササミカツ・もやしのお浸し 里芋の味噌煮・ごはん すまし汁・牛乳	ビスケット 麦茶	479	17.7	12.7	2	ササミカツ 豆腐・わかめ 牛乳	里芋 精白米 ビスケット	もやし・にら 人参 長ネギ

* 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



7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	グレープフルーツ	肉弁・キャベツの昆布茶和え ポテトフライ 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	554	179.6	22.1	1.9	豚肉 昆布茶 牛乳	精白米・ポテトフライ 食パン・ごま マーガリン	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・人参・きゅうり 白菜・ごぼう・グレープフルーツ
2	金	フルーチェ(ピーチ)	鶏の味噌焼き・オクラのお浸し 厚揚げ煮・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	462	17.3	14.1	1.8	鶏肉 厚揚げ・わかめ 牛乳	フルーチェ(ピーチ) 精白米 マシュマロ・リッツ	オクラ・もやし 人参・小松菜 しめじ・長ネギ
3	土	りんご	ピーマン肉詰めフライ・大根のイタリアンサラダ ソーセージケチャップ炒め・ごはん コンソメスープ・牛乳	醤油せんべい 麦茶	480	15.2	17.2	2.2	ピーマン肉詰めフライ ツナ・牛乳 魚肉ソーセージ	精白米 醤油せんべい	りんご・大根・人参 水菜・黄ピーマン キャベツ・玉ねぎ
4	日										
5	月	ソフトせんべい	若鶏の香り醤油揚げ・もやしの青じそ和え かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	508	17.4	17.4	1.9	若鶏の香り醤油揚げ ハム・油揚げ 牛乳	青じそドレッシング ソフトせんべい・精白米 麩・バター	もやし・人参 いんげん・コーン かぼちゃ・キャベツ
6	火	クッキー	そうめん・キスの天ぷら ほうれん草の胡麻和え バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	448	18.5	18.5	1.3	かまぼこ・錦糸卵 わかめ・キス・牛乳 ベーコン・チーズ	クッキー・そうめん てんぷら粉・ごま 精白米	きゅうり・ほうれん草 もやし・人参・バナナ トマト缶・玉ねぎ
7	水	小魚せんべい	七夕・お誕生会・・・七夕カレー 花野菜サラダ・星のコロッケ 天の川ゼリー・カルピスウォーター	フルーツのせ ロールケーキ 牛乳	656	16.5	16.5	2.8	豚肉 ハム 牛乳	精白米・じゃが芋・パーム油 小魚せんべい・和風ドレッシング・星のコロッケ・ゼリー カルピス・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 生姜・にんにく・黄桃缶
8	木	ウエハース	鯖の味噌煮・豆腐サラダ さつま芋の甘煮・ごはん すまし汁・牛乳	パインヨーグルト 麦茶	509	20.7	10.0	1.9	サバ 豆腐・牛乳 ヨーグルト	青じそドレッシング ウエハース・さつま芋 精白米・麩	きゅうり・トマト ほうれん草 パイン缶
9	金	白い風船	ジャムパン・マカロニサラダ メンチカツ コンソメスープ・牛乳	天かすと青のりのおにぎり 麦茶	583	15.7	21.6	2.1	ハム メンチカツ 牛乳・青のり	食パン・リンゴジャム マカロニ・マヨネーズ 白い風船・精白米・天かす	ミックスベジタブル キャベツ・玉ねぎ 人参
10	土	オレンジ	鶏の照り焼き・白菜の昆布茶和え 五目豆・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	448	18.7	13.6	1.6	鶏肉・昆布茶 大豆・豆腐 わかめ・牛乳	精白米 ビスケット	オレンジ・白菜・人参 きゅうり・大根 筍・レンコン
11	日										
12	月	小松菜せんべい	豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ 厚焼玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	枝豆チーズ 蒸しパン 麦茶	527	19.4	20.0	1.9	豚肉・ハム 厚焼玉子・牛乳 枝豆・チーズ	じゃが芋・マヨネーズ 小松菜せんべい・精白米 蒸しパンミックス	玉ねぎ・生姜 人参・きゅうり キャベツ・しめじ
13	火	バナナ	麻婆ナス・ブロッコリーの中華和え エビシューマイ・ごはん わかめスープ・牛乳	メロンゼリー 麦茶	485	18.2	15.7	2.4	豚肉 エビシューマイ わかめ・牛乳	麻婆豆腐の素・ごま油 精白米 メロンゼリーの素	バナナ・ナス・筍・人参 長ネギ・ニラ・コーン ブロッコリー
14	水	クッキー	ウインナーピラフ・ミニコロッケ ほうれん草のシーザーサラダ トマトスープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	478	12.9	16.4	2	ウインナー チーズ 牛乳・きな粉	精白米・ミニコロッケ シーザードレッシング クッキー・マカロニ	玉ねぎ・人参 ミックスベジタブル キャベツ・トマト缶
15	木	野菜せんべい	きつねうどん・竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ オレンジ・牛乳	中華粥 麦茶	522	13.9	18.9	2	油揚げ・かまぼこ 竹輪・青のり 牛乳・鶏肉	野菜せんべい・うどん てんぷら粉 精白米	ほうれん草 ごぼうサラダ・きゅうり オレンジ・椎茸・長ネギ
16	金	コーンフレーク	モロの竜田揚げ・酢の物 里芋そぼろあんかけ・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	476	18.1	13.7	1.6	モロ・わかめ かにかまフレーク 鶏肉・牛乳	コーンフレーク・片栗粉 麩・里芋 精白米・星型せんべい	玉ねぎ きゅうり・大根 人参・椎茸
17	土	グレープフルーツ	チキンステーキ・ハッシュドポテト キャベツのイタリアンサラダ・ごはん オニオンスープ・牛乳	サラダせんべい 麦茶	479	14.6	18.6	2	チキンステーキ ハム 牛乳	トマトソース・精白米 ハッシュドポテト・サラダせんべい イタリアンドレッシング	グレープフルーツ・キャベツ 人参・黄ピーマン 玉ねぎ・パセリ粉
18	日										
19	月	オレンジ	とんかつ・ブロッコリーのゆかり和え ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	あずきクリーム クラッカー 麦茶	488	19.7	18.7	1.5	とんかつ・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳・あずき	精白米 リッツ ホイップクリーム	オレンジ・ブロッコリー 人参・白菜 ごぼう・長ネギ
20	火	ビスケット	セレクト給食・・・トマトハヤシライス コロコロサラダ・牛乳 ①レモンゼリー②ももゼリー③オレンジゼリー	バウムクーヘン 麦茶	565	15.6	18.1	2.2	豚肉 大豆 牛乳	ビスケット・精白米・トマトハヤシ 青じそドレッシング・バウムクーヘン ①レモンゼリーの素②ももゼリーの素③オレンジゼリーの素	玉ねぎ・人参 しめじ・きゅうり 大根・コーン
21	水	白い風船	冷やし中華・揚げ餃子 茹でブロッコリー フルーツポンチ・牛乳	鶏そぼろおにぎり 麦茶	395	16.3	10.3	1	錦糸卵・ハム 餃子・牛乳 鶏肉	白い風船・冷凍ラーメン 冷やし中華スープ 精白米	もやし・きゅうり トマト・ブロッコリー みかん缶・パイン缶・黄桃缶
22	木		海の日								
23	金		スポーツの日								
24	土	バナナ	白身魚フライ・もやしの和風サラダ かぼちゃのいとこ煮・わかめごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	492	16.1	11.4	1.7	白身魚フライ・あずき わかめごはんの素 油揚げ・牛乳	和風ドレッシング 精白米 星型せんべい	バナナ・もやし・人参 いんげん・コーン かぼちゃ・キャベツ
25	日										
26	月	ウエハース	夏野菜カレー・福神漬け 春雨サラダ みかんヨーグルト・麦茶	たい焼き 牛乳	621	16.0	13.5	2.3	鶏肉・枝豆 ハム・ヨーグルト 牛乳	精白米・パーム油 春雨・和風ドレッシング ウエハース・たい焼き	ナス・玉ねぎ・トマト かぼちゃ・人参・きゅうり コーン・みかん缶
27	火	クッキー	ポークチャップ・粉ふき芋 キャベツのシーザーサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	シュガーロール 麦茶	519	18.1	16.3	1.5	豚肉 青のり 牛乳	シーザードレッシング じゃが芋・精白米 クッキー・シュガーロール	玉ねぎ・キャベツ 人参・黄ピーマン しめじ・大根
28	水	チーズかまぼこ	鶏のすっぽん煮・ほうれん草のお浸し 炒り卵・納豆ごはん 味噌汁・牛乳	おさつスナック フライ 麦茶	530	21.3	17.8	1.1	チーズかまぼこ・鶏肉 納豆・たまごそぼろ 牛乳	精白米 おさつスナックフライ	ほうれん草 もやし・人参 白菜・ごぼう
29	木	フルーチェ(いちご)	チンジャオロース・揚げシューマイ ブロッコリーのゴマドレ和え・ごはん たまごスープ・牛乳	野菜入り パンケーキ 麦茶	541	20.7	22.6	1.6	豚肉・焼売 卵・牛乳 ハム・チーズ	フルーチェ(いちご)・チンジャオロースの素 片栗粉・ごまドレッシング 精白米・ホットケーキミックス	玉ねぎ・筍・ピーマン チンゲン菜・ブロッコリー 人参・コーン・ほうれん草
30	金	小魚せんべい	夏祭りごっこ・・・焼きそば・とうもろこし フライドポテト・ウインナー・ブロッコリー スイカ・カルピスウォーター	ホイップバナナ 牛乳	518	15.6	16.3	2	豚肉 ウインナー 牛乳	焼きそば麺・焼きそばソース フライドポテト・カルピス 小魚せんべい・ホイップクリーム・ビスケット	キャベツ・人参・にら とうもろこし・ブロッコリー スイカ・バナナ
31	土	白い風船	ササミカツ・もやしのお浸し 里芋の味噌煮・ごはん すまし汁・牛乳	ビスケット 麦茶	455	16.8	12.1	1.8	ササミカツ 豆腐・わかめ 牛乳	白い風船・里芋 精白米 ビスケット	もやし・にら 人参 長ネギ

* 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



7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	グレープフルーツ	肉丼・キャベツの昆布茶和え ポテトフライ 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	498	161.6	19.9	1.7	豚肉 昆布茶 牛乳	精白米・ポテトフライ 食パン・ごま マーガリン	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・人参・きゅうり 白菜・ごぼう・グレープフルーツ
2	金	フルーチェ(ピーチ)	鶏の味噌焼き・オクラのお浸し 厚揚げ煮・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	416	15.6	12.7	1.6	鶏肉 厚揚げ・わかめ 牛乳	フルーチェ(ピーチ) 精白米 マシュマロ・リッツ	オクラ・もやし 人参・小松菜 しめじ・長ネギ
3	土	りんご	ピーマン肉詰めフライ・大根のイタリアンサラダ ソーセージケチャップ炒め・ごはん コンソメスープ・牛乳	野菜せんべい 麦茶	432	13.7	15.5	2.0	ピーマン肉詰めフライ ツナ・牛乳 魚肉ソーセージ	精白米 野菜せんべい	りんご・大根・人参 水菜・黄ピーマン キャベツ・玉ねぎ
4	日										
5	月	ソフトせんべい	若鶏の香り醤油揚げ・もやしの青じそ和え かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	457	15.6	15.6	1.7	若鶏の香り醤油揚げ ハム・油揚げ 牛乳	青じそドレッシング ソフトせんべい・精白米 麩・バター	もやし・人参 いんげん・コーン かぼちゃ・キャベツ
6	火	クッキー	そうめん・キスの天ぷら ほうれん草の胡麻和え バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	404	16.7	16.7	1.1	かまぼこ・錦糸卵 わかめ・キス・牛乳 ベーコン・チーズ	クッキー・そうめん てんぷら粉・ごま 精白米	きゅうり・ほうれん草 もやし・人参・バナナ トマト缶・玉ねぎ
7	水	小魚せんべい	七夕・お誕生会・・・七夕カレー 花野菜サラダ・星のコロッケ 天の川ゼリー・カルピスウォーター	フルーツのせ ロールケーキ 牛乳	590	14.9	14.9	2.6	豚肉 ハム 牛乳	精白米・じゃが芋・パーム油フレーク 小魚せんべい・和風ドレッシング・星のコロッケ・ゼリー カルピス・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 生姜・にんにく・黄桃缶
8	木	ウエハース	鯖の味噌煮・豆腐サラダ さつま芋の甘煮・ごはん すまし汁・牛乳	パインヨーグルト 麦茶	458	18.6	9.0	1.7	サバ 豆腐・牛乳 ヨーグルト	青じそドレッシング ウエハース・さつま芋 精白米・麩	きゅうり・トマト ほうれん草 パイン缶
9	金	白い風船	ジャムパン・マカロニサラダ メンチカツ コンソメスープ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	525	14.1	19.4	1.9	ハム メンチカツ 牛乳・青のり	食パン・リンゴジャム マカロニ・マヨネーズ 白い風船・精白米・天かす	ミックスベジタブル キャベツ・玉ねぎ 人参
10	土	オレンジ	鶏の照り焼き・白菜の昆布茶和え 五目豆・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	404	16.8	12.2	1.4	鶏肉・昆布茶 大豆・豆腐 わかめ・牛乳	精白米 ビスケット	オレンジ・白菜・人参 きゅうり・大根 筍・レンコン
11	日										
12	月	小松菜せんべい	豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ 厚焼玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	枝豆チーズ 蒸しパン 麦茶	475	17.4	18.0	1.7	豚肉・ハム 厚焼玉子・牛乳 枝豆・チーズ	じゃが芋・マヨネーズ 小松菜せんべい・精白米 蒸しパンミックス	玉ねぎ・生姜 人参・きゅうり キャベツ・しめじ
13	火	バナナ	麻婆ナス・ブロッコリーの中華和え エビシューマイ・ごはん わかめスープ・牛乳	メロンゼリー 麦茶	436	16.4	14.1	2.2	豚肉 エビシューマイ わかめ・牛乳	麻婆豆腐の素・ごま油 精白米 メロンゼリーの素	バナナ・ナス・筍・人参 長ネギ・ニラ・コーン ブロッコリー
14	水	クッキー	ウインナーピラフ・ミニコロケ ほうれん草のシーザーサラダ トマトスープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	430	11.6	14.8	1.8	ウインナー チーズ 牛乳・きな粉	精白米・ミニコロケ シーザードレッシング クッキー・マカロニ	玉ねぎ・人参 ミックスベジタブル キャベツ・トマト缶
15	木	野菜せんべい	きつねうどん・竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ オレンジ・牛乳	中華粥 麦茶	469	12.5	17.0	1.8	油揚げ・かまぼこ 竹輪・青のり 牛乳・鶏肉	野菜せんべい・うどん てんぷら粉 精白米	ほうれん草 ごぼうサラダ・きゅうり オレンジ・椎茸・長ネギ
16	金	コーンフレーク	モロの竜田揚げ・酢の物 里芋そぼろあんかけ・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	428	16.3	12.3	1.4	モロ・わかめ かにかまフレーク 鶏肉・牛乳	コーンフレーク・片栗粉 麩・里芋 精白米・星型せんべい	玉ねぎ きゅうり・大根 人参・椎茸
17	土	グレープフルーツ	チキンステーキ・ハッシュドポテト キャベツのイタリアンサラダ・ごはん オニオンスープ・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	431	13.2	16.8	1.8	チキンステーキ ハム 牛乳	トマトソース・精白米 ハッシュドポテト・ソフトせんべい イタリアンドレッシング	グレープフルーツ・キャベツ 人参・黄ピーマン 玉ねぎ・パセリ粉
18	日										
19	月	オレンジ	とんかつ・ブロッコリーのゆかり和え ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	あずきクリーム クラッカー 麦茶	439	17.7	16.8	1.3	とんかつ・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳・あずき	精白米 リッツ ホイップクリーム	オレンジ・ブロッコリー 人参・白菜 ごぼう・長ネギ
20	火	ビスケット	トマトハヤシライス コロコロサラダ レモンゼリー・牛乳	バウムクーヘン 麦茶	509	14.0	16.3	2.0	豚肉 大豆 牛乳	ビスケット・精白米・トマトハヤシフレーク 青じそドレッシング・バウムクーヘン ①レモンゼリーの素②ももゼリーの素③オレンジゼリーの素	玉ねぎ・人参 しめじ・きゅうり 大根・コーン
21	水	白い風船	冷やし中華・揚げ餃子 茹でブロッコリー フルーツポンチ・牛乳	鶏そぼろおにぎり 麦茶	356	14.7	9.2	0.8	錦糸卵・ハム 餃子・牛乳 鶏肉	白い風船・冷凍ラーメン 冷やし中華スープ 精白米	もやし・きゅうり トマト・ブロッコリー みかん缶・パイン缶・黄桃缶
22	木		海の日								
23	金		スポーツの日								
24	土	バナナ	白身魚フライ・もやしの和風サラダ かぼちゃのいとこ煮・わかめごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	443	14.4	10.3	1.5	白身魚フライ・あずき わかめごはんの素 油揚げ・牛乳	和風ドレッシング 精白米 星型せんべい	バナナ・もやし・人参 いんげん・コーン かぼちゃ・キャベツ
25	日										
26	月	ウエハース	夏野菜カレー・福神漬け 春雨サラダ みかんヨーグルト・麦茶	たい焼き 牛乳	559	14.4	12.1	2.1	鶏肉・枝豆 ハム・ヨーグルト 牛乳	精白米・パーム油フレーク 春雨・和風ドレッシング ウエハース・たい焼き	ナス・玉ねぎ・トマト かぼちゃ・人参・きゅうり コーン・みかん缶
27	火	クッキー	ポークチャップ・粉ふき芋 キャベツのシーザーサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	シュガーロール 麦茶	467	16.3	14.7	1.3	豚肉 青のり 牛乳	シーザードレッシング じゃが芋・精白米 クッキー・シュガーロール	玉ねぎ・キャベツ 人参・黄ピーマン しめじ・大根
28	水	チーズかまぼこ	鶏のすっぱ煮・ほうれん草のお浸し 炒り卵・納豆ごはん 味噌汁・牛乳	おさつスナック フライ 麦茶	477	19.2	16.0	0.9	チーズかまぼこ・鶏肉 納豆・たまごそぼろ 牛乳	精白米 おさつスナックフライ	ほうれん草 もやし・人参 白菜・ごぼう
29	木	フルーチェ(いちご)	チンジャオロース・揚げシューマイ ブロッコリーのゴマドレ和え・ごはん たまごスープ・牛乳	野菜入り パンケーキ 麦茶	486	18.6	20.3	1.4	豚肉・焼売 卵・牛乳 ハム・チーズ	フルーチェ(いちご)・チンジャオロースの素 片栗粉・ごまドレッシング 精白米・ホットケーキミックス	玉ねぎ・筍・ピーマン チンゲン菜・ブロッコリー 人参・コーン・ほうれん草
30	金	小魚せんべい	夏祭りごっこ・・・焼きそば・とうもろこし フライドポテト・ウインナー・ブロッコリー スイカ・カルピスウォーター	ホイップバナナ 牛乳	466	14.0	14.7	1.8	豚肉 ウインナー 牛乳	焼きそば麺・焼きそばソース フライドポテト・カルピス 小魚せんべい・ホイップクリーム・ビスケット	キャベツ・人参・にら とうもろこし・ブロッコリー スイカ・バナナ
31	土	白い風船	ササミカツ・もやしのお浸し 里芋の味噌煮・ごはん すまし汁・牛乳	ビスケット 麦茶	410	15.1	10.9	1.6	ササミカツ 豆腐・わかめ 牛乳	白い風船・里芋 精白米 ビスケット	もやし・にら 人参 長ネギ

* 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