



1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	土	元旦								
2	日									
3	月	休園								
4	火	鮭の味噌焼き・小松菜のお浸し さつま芋の甘煮・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	510	20	11.4	1.8	鮭 牛乳	さつま芋 花麩・精白米 リッツ・マシュマロ	小松菜 人参 ほうれん草
5	水	チキンカレー・福神漬け ココロサラダ・オムレツ オレンジゼリー・牛乳	星型せんべい 麦茶	626	20.1	16.8	3.3	鶏肉・大豆 オムレツ 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 ゼリーの素・星型せんべい	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 大根・福神漬け
6	木	中華丼・春雨サラダ 揚げシューマイ わかめスープ・牛乳	いちご蒸しパン 麦茶	503	16.6	13.8	2.2	豚肉・かまぼこ ハム・焼売 わかめ・牛乳	精白米・八宝菜の素 春雨・和風ドレッシング 蒸しパンミックス・いちごソース	白菜・人参・玉ねぎ きぬさや・筍・コーン チンゲン菜・ねぎ
7	金	ジャムパン・マカロニサラダ ササミカツ・バナナ 千切り野菜スープ・牛乳	七草粥 麦茶	558	19.8	20.7	3.1	ハム・ササミカツ ウインナー 牛乳	食パン・ブルーベリージャム マカロニ・マヨネーズ 精白米・里芋	ミックスベジタブル キャベツ・人参・椎茸 バナナ・七草
8	土	鶏のすっぱ煮・揚げ里芋 キャベツのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	430	15.9	12.1	1.1	鶏肉 牛乳	里芋・片栗粉 精白米 醤油せんべい	キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり 小松菜・しめじ
9	日									
10	月	成人の日								
11	火	とんかつ・白菜の昆布茶和え ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	523	20.3	20.4	2.1	とんかつ・昆布茶 ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	精白米 麩 バター	白菜・人参 きゅうり もやし・にら
12	水	鶏のクリーム煮・ポテトフライ ほうれん草コーンソテー・ごはん コンソメスープ・牛乳	きな粉トースト 麦茶	552	19.5	21.8	2.1	鶏肉 ウインナー 牛乳・きな粉	シチューの素 ポテトフライ 食パン・マーガリン	玉ねぎ・しめじ ほうれん草・コーン キャベツ・人参
13	木	サバの味噌煮・海藻サラダ かぼちゃの甘煮・菜飯 すまし汁・牛乳	バウムクーヘン 麦茶	504	18.8	14	2.1	サバ 海藻サラダ 牛乳	青じそドレッシング 精白米 バウムクーヘン	大根・きゅうり かぼちゃ・白菜 人参・菜飯の素
14	金	ジャージャーラーメン チンゲン菜の中華和え・揚げ餃子 グレープフルーツ・牛乳	五目おこわおにぎり 麦茶	521	22.2	18.4	2.9	豚肉 ハム・餃子 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン・ごま油 味噌ラーメンスープ 精白米・もち米	玉ねぎ・人参・コーン チンゲン菜・もやし・ごぼう グレープフルーツ・筍・椎茸
15	土	肉じゃが・竹輪のカレー揚げ 小松菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	427	15.8	9.7	1.3	豚肉 かつお節・竹輪 牛乳	てんぷら粉・カレー粉 じゃが芋・精白米 星型せんべい	玉ねぎ・グリーンピース 小松菜・もやし・人参 大根・しめじ
16	日									
17	月	すき焼き風煮・花野菜サラダ 厚焼き玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	483	19.3	16.2	1.6	豚肉・豆腐 厚焼き玉子 牛乳・チーズ・ハム	すき焼きのたれ・精白米 和風ドレッシング・里芋 ホットケーキミックス	白菜・人参・玉ねぎ・しめじ カリフラワー・ブロッコリー コーン・ほうれん草・キャベツ
18	火	タラのみぞれ煮・白菜のお浸し 昆布びら・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	512	17.1	16.5	2.4	タラ 昆布・鶏肉 牛乳・きな粉	片栗粉・精白米 ごま油・じゃが芋 マカロニ	大根おろし・小葱 白菜・人参 ごぼう・玉ねぎ
19	水	チャーハン・春巻き ほうれん草のナムル わかめスープ・牛乳	フルーツサンド 麦茶	577	16.8	22.5	2.5	たまご・焼き豚 なたと・わかめ 春巻き・牛乳	精白米・ごま油 食パン ホイップクリーム	ねぎ・グリーンピース もやし・ほうれん草 味付きメンマ・フルーツ缶
20	木	セレクト給食・・・①ミートソーススパゲティ ②たらこスパゲティ・キャベツのイタリアンサラダ ミニコロッケ・オニオンスープ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	563	21.9	18.9	3.6	①豚肉 ②たらこソース・のり ツナ・牛乳・鶏肉	スパゲティ②バター ①デミグラスソース・ミートソース イタリアンドレッシング・ミニコロッケ	キャベツ・人参・パセリ 黄ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・椎茸
21	金	鶏の照り焼き・ポテトサラダ 厚揚げ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	おさつスナック フライ 麦茶	554	19.9	23	1.9	鶏肉 ハム・厚揚げ 牛乳	じゃが芋・マヨネーズ 精白米 おさつスナックフライ	ミックスベジタブル 人参・小松菜 しめじ・大根
22	土	豚肉の生姜焼き・もやしの青じそ和え かぼちゃのいとこ煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	494	18.9	13.6	1.6	豚肉・ハム のり佃煮 あずき・牛乳	青じそドレッシング 精白米 ビスケット	玉ねぎ・生姜・もやし いんげん・白菜・ごぼう 人参・黄ピーマン・かぼちゃ
23	日									
24	月	アジフライ・大根の和風サラダ 金時豆・わかめごはん 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	525	17	17.8	1.8	アジフライ 金時豆・油揚げ わかめご飯の素・牛乳	和風ドレッシング 精白米 シュガーロール	大根・人参 水菜・コーン キャベツ
25	火	ハヤシライス・粉ふき芋 ブロッコリーのシーザーサラダ りんごヨーグルト・麦茶	たい焼き 牛乳	632	17.5	17.7	2.4	豚肉・青のり ヨーグルト 牛乳	精白米・ハヤシフレーク シーザードレッシング じゃが芋・たい焼き	玉ねぎ・人参 しめじ・りんご ブロッコリー
26	水	メンチカツ・小松菜のツナ和え 根菜煮・ごはん なめこ汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	507	16.5	16.4	2.1	メンチカツ ツナ・豆腐 牛乳・チーズ	精白米 リッツ ジャム	小松菜・人参・もやし 大根・筍・ごぼう レンコン・ねぎ
27	木	肉うどん・ごぼうサラダ さつま芋の天ぷら みかん・牛乳	ウインナーピラフ おにぎり 麦茶	565	15	25.2	1.7	豚肉 牛乳 ウインナー	うどん・さつま芋 てんぷら粉 精白米	玉ねぎ・人参・ねぎ ごぼうサラダ・きゅうり みかん・ミックスベジタブル
28	金	きりん組リクエストメニュー・・・鶏のから揚げ パリパリサラダ・オムレツ・ごはん ミネストローネ・桃ゼリー・麦茶	肉まん 麦茶	607	21.8	19.3	1.8	鶏肉・昆布茶 オムレツ ウインナー・牛乳	片栗粉・ポテトチップス マカロニ・精白米 ゼリーの素・肉まん	キャベツ・人参 きゅうり・玉ねぎ トマト缶
29	土	いわしの生姜煮・里芋の味噌煮 ほうれん草のお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	438	19.2	12	2.4	いわしの生姜煮 豆腐・わかめ 牛乳	里芋 精白米 サラダせんべい	ほうれん草 もやし 人参
30	日									
31	月	三色ごはん・もやしの納豆和え ソーセージ磯辺揚げ 味噌汁・牛乳	原宿ドック (チーズ) 野菜ジュース	572	24.1	16.9	2	たまごそぼろ・鶏肉 納豆・魚肉ソーセージ 青のり・牛乳	精白米・てんぷら粉 原宿ドック(チーズ) 野菜ジュース	ほうれん草・もやし 人参・水菜 白菜・ごぼう

*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



1月の予定こんだてひょう(2才児)



矢板保育園

令和3年度

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	土		元旦								
2	日										
3	月		休園								
4	火	ソフトせんべい	鮭の味噌焼き・小松菜のお浸し さつま芋の甘煮・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	485	19.0	10.8	1.6	鮭 牛乳	ソフトせんべい・さつま芋 花麩・精白米 リッツ・マシュマロ	小松菜 人参 ほうれん草
5	水	白い風船	チキンカレー・福神漬け コロコロサラダ・オムレツ オレンジゼリー・牛乳	星型せんべい 麦茶	595	19.1	16.0	3.1	鶏肉・大豆 オムレツ 牛乳	白い風船・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 ゼリーの素・星型せんべい	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 大根・福神漬け
6	木	クッキー	中華丼・春雨サラダ 揚げシューマイ わかめスープ・牛乳	いちご蒸しパン 麦茶	478	15.8	13.1	2	豚肉・かまぼこ ハム・焼売 わかめ・牛乳	クッキー・精白米・八宝菜の素 春雨・和風ドレッシング 蒸しパンミックス・いちごソース	白菜・人参・玉ねぎ きぬさや・筍・コーン チンゲン菜・ねぎ
7	金	ビスケット	ジャムパン・マカロニサラダ ササミカツ・バナナ 千切り野菜スープ・牛乳	七草粥 麦茶	530	18.8	19.7	2.9	ハム・ササミカツ ウインナー 牛乳	食パン・ブルーベリージャム マカロニ・マヨネーズ ビスケット・精白米・里芋	ミックスベジタブル キャベツ・人参・椎茸 バナナ・七草
8	土	りんご	鶏のすっぽん煮・揚げ里芋 キャベツのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	409	15.1	11.5	0.9	鶏肉 牛乳	里芋・片栗粉 精白米 醤油せんべい	りんご・キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり 小松菜・しめじ
9	日										
10	月		成人の日								
11	火	ウエハース	とんかつ・白菜の昆布茶和え ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	497	19.3	19.4	1.9	とんかつ・昆布茶 ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	ウエハース・精白米 麩 バター	白菜・人参 きゅうり もやし・にら
12	水	チーズかまぼこ	鶏のクリーム煮・ポテトフライ ほうれん草コーンソテー・ごはん コンソメスープ・牛乳	きな粉トースト 麦茶	524	18.5	20.7	1.9	チーズかまぼこ・鶏肉 ウインナー 牛乳・きな粉	シチューの素 ポテトフライ 食パン・マーガリン	玉ねぎ・しめじ ほうれん草・コーン キャベツ・人参
13	木	ビスケット	サバの味噌煮・海藻サラダ かぼちゃの甘煮・菜飯 すまし汁・牛乳	バウムクーヘン 麦茶	479	17.9	13.3	1.9	サバ 海藻サラダ 牛乳	青じそドレッシング ビスケット・精白米 バウムクーヘン	大根・きゅうり かぼちゃ・白菜 人参・菜飯の素
14	金	白い風船	ジャージャーラーメン チンゲン菜の中華和え・揚げ餃子 グレープフルーツ・牛乳	五目おにぎり 麦茶	495	21.1	17.5	2.7	豚肉 ハム・餃子 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン・ごま油 味噌ラーメンスープ 白い風船・精白米	玉ねぎ・人参・コーン チンゲン菜・もやし・ごぼう グレープフルーツ・筍・椎茸
15	土	バナナ	肉じゃが・竹輪のカレー揚げ 小松菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	406	15.0	9.2	1.1	豚肉 かつお節・竹輪 牛乳	てんぷら粉・カレー粉 じゃが芋・精白米 星型せんべい	玉ねぎ・グリーンピース 小松菜・もやし・人参 大根・しめじ・バナナ
16	日										
17	月	小魚せんべい	すき焼き風煮・花野菜サラダ 厚焼き玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜入りパンケーキ 麦茶	459	18.3	15.4	1.4	豚肉・豆腐 厚焼き玉子 牛乳・チーズ・ハム	小魚せんべい・すき焼きのたれ・精白米 和風ドレッシング・里芋 ホットケーキミックス	白菜・人参・玉ねぎ・しめじ カリフラワー・ブロッコリー コーン・ほうれん草・キャベツ
18	火	フルーチェ(いちご)	タラのみぞれ煮・白菜のお浸し 昆布びら・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	486	16.2	15.7	2.2	タラ 昆布・鶏肉 牛乳・きな粉	フルーチェの素・片栗粉・精白米 ごま油・じゃが芋 マカロニ	大根おろし・小葱 白菜・人参 ごぼう・玉ねぎ
19	水	クッキー	チャーハン・春巻き ほうれん草のナムル わかめスープ・牛乳	フルーツサンド 麦茶	548	16.0	21.4	2.3	たまご・焼き豚 なると・わかめ 春巻き・牛乳	精白米・ごま油 クッキー・食パン ホイップクリーム	ねぎ・グリーンピース もやし・ほうれん草 味付きメンマ・フルーツ缶
20	木	ソフトせんべい	セレクト給食・・・①ミートソーススパゲティ ②たらこスパゲティ・キャベツのイタリアンサラダ ミニコロケ・オニオンスープ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	535	20.8	18.0	3.4	①豚肉 ②たらこソース・のり ツナ・牛乳・鶏肉	ソフトせんべい・スパゲティ②バター ①デミグラスソース・ミートソース イタリアンドレッシング・ミニコロケ	キャベツ・人参・パセリ 黄ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・椎茸
21	金	オレンジ	鶏の照り焼き・ポテトサラダ 厚揚げ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	おさつスナック フライ 麦茶	526	18.9	21.9	1.7	鶏肉 ハム・厚揚げ 牛乳	じゃが芋・マヨネーズ 精白米 おさつスナックフライ	ミックスベジタブル オレンジ・人参・小松菜 しめじ・大根
22	土	グレープフルーツ	豚肉の生姜焼き・もやしの青じそ和え かぼちゃのいとこ煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	469	18.0	12.9	1.4	豚肉・ハム のり佃煮 あずき・牛乳	青じそドレッシング 精白米 ビスケット	グレープフルーツ・玉ねぎ・生姜・もやし いんげん・白菜・ごぼう 人参・黄ピーマン・かぼちゃ
23	日										
24	月	星型せんべい	アジフライ・大根の和風サラダ 金時豆・わかめごはん 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	499	16.2	16.9	1.6	アジフライ 金時豆・油揚げ わかめご飯の素・牛乳	和風ドレッシング 星型せんべい・精白米 シュガーロール	大根・人参 水菜・コーン キャベツ
25	火	白い風船	ハヤシライス・粉ふき芋 ブロッコリーのシーザーサラダ りんごヨーグルト・麦茶	たい焼き 牛乳	600	16.6	16.8	2.2	豚肉・青のり ヨーグルト 牛乳	精白米・ハヤシフレーク シーザードレッシング 白い風船・じゃが芋・たい焼き	玉ねぎ・人参 しめじ・りんご ブロッコリー
26	水	コーンフレーク	メンチカツ・小松菜のツナ和え 根菜煮・ごはん なめこ汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	482	15.7	15.6	1.9	メンチカツ ツナ・豆腐 牛乳・チーズ	コーンフレーク・精白米 リッツ ジャム	小松菜・人参・もやし 大根・筍・ごぼう レンコン・ねぎ
27	木	たまごボーロ	肉うどん・ごぼうサラダ さつま芋の天ぷら みかん・牛乳	ウインナーピラフ おにぎり 麦茶	537	14.3	23.9	1.5	豚肉 牛乳 ウインナー	うどん・さつま芋 てんぷら粉 たまごボーロ・精白米	玉ねぎ・人参・ねぎ ごぼうサラダ・きゅうり みかん・ミックスベジタブル
28	金	バナナ	きりん組リクエストメニュー・・・鶏のから揚げ パリパリサラダ・オムレツ・ごはん ミネストローネ・桃ゼリー・麦茶	肉まん 麦茶	577	20.7	18.3	1.6	鶏肉・昆布茶 オムレツ ウインナー・牛乳	片栗粉・ポテトチップス マカロニ・精白米 ゼリーの素・肉まん	キャベツ・人参 きゅうり・玉ねぎ バナナ・トマト缶
29	土	オレンジ	いわしの生姜煮・里芋の味噌煮 ほうれん草のお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	416	18.2	11.4	2.2	いわしの生姜煮 豆腐・わかめ 牛乳	里芋 精白米 サラダせんべい	オレンジ・ほうれん草 もやし 人参
30	日										
31	月	小松菜せんべい	三色ごはん・もやしの納豆和え ソーセージ磯辺揚げ 味噌汁・牛乳	原宿ドック (チーズ) 野菜ジュース	543	22.9	16.1	1.8	たまごそぼろ・鶏肉 納豆・魚肉ソーセージ 青のり・牛乳	精白米・てんぷら粉 原宿ドック(チーズ) 小松菜せんべい・野菜ジュース	ほうれん草・もやし 人参・水菜 白菜・ごぼう

*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



1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	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		元旦								
2	日										
3	月		休園								
4	火	ソフトせんべい	鮭の味噌焼き・小松菜のお浸し さつま芋の甘煮・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	436	17.1	9.7	1.4	鮭 牛乳	ソフトせんべい・さつま芋 花麩・精白米 リッツ・マシュマロ	小松菜 人参 ほうれん草
5	水	白い風船	チキンカレー・福神漬け ココロサラダ・オムレツ オレンジゼリー・牛乳	星型せんべい 麦茶	535	17.2	14.4	2.9	鶏肉・大豆 オムレツ 牛乳	白い風船・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 ゼリーの素・星型せんべい	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 大根・福神漬け
6	木	クッキー	中華丼・春雨サラダ 揚げシューマイ わかめスープ・牛乳	いちご蒸しパン 麦茶	430	14.2	11.8	1.8	豚肉・かまぼこ ハム・焼売 わかめ・牛乳	クッキー・精白米・八宝菜の素 春雨・和風ドレッシング 蒸しパンミックス・いちごソース	白菜・人参・玉ねぎ きぬさや・筍・コーン チンゲン菜・ねぎ
7	金	ビスケット	ジャムパン・マカロニサラダ ササミカツ・バナナ 千切り野菜スープ・牛乳	七草粥 麦茶	477	16.9	17.7	2.7	ハム・ササミカツ ウインナー 牛乳	食パン・ブルーベリージャム マカロニ・マヨネーズ ビスケット・精白米・里芋	ミックスベジタブル キャベツ・人参・椎茸 バナナ・七草
8	土	りんご	鶏のすっぽん煮・揚げ里芋 キャベツのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	368	13.6	10.3	0.7	鶏肉 牛乳	里芋・片栗粉 精白米 ソフトせんべい	りんご・キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり 小松菜・しめじ
9	日										
10	月		成人の日								
11	火	ウエハース	とんかつ・白菜の昆布茶和え ひじきごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	447	17.4	17.4	1.7	とんかつ・昆布茶 ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	ウエハース・精白米 麩 バター	白菜・人参 きゅうり もやし・にら
12	水	チーズかまぼこ	鶏のクリーム煮・ポテトフライ ほうれん草コーンソテー・ごはん コンソメスープ・牛乳	きな粉トースト 麦茶	472	16.7	18.6	1.7	チーズかまぼこ・鶏肉 ウインナー 牛乳・きな粉	シチューの素 ポテトフライ 食パン・マーガリン	玉ねぎ・しめじ ほうれん草・コーン キャベツ・人参
13	木	ビスケット	サバの味噌煮・海藻サラダ かぼちゃの甘煮・菜飯 すまし汁・牛乳	バウムクーヘン 麦茶	431	16.1	12.0	1.7	サバ 海藻サラダ 牛乳	青じそドレッシング ビスケット・精白米 バウムクーヘン	大根・きゅうり かぼちゃ・白菜 人参・菜飯の素
14	金	白い風船	ジャージャーラーメン チンゲン菜の中華和え・揚げ餃子 グレープフルーツ・牛乳	五目おにぎり 麦茶	445	19.0	15.7	2.5	豚肉 ハム・餃子 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン・ごま油 味噌ラーメンスープ 白い風船・精白米	玉ねぎ・人参・コーン チンゲン菜・もやし・ごぼう グレープフルーツ・筍・椎茸
15	土	バナナ	肉じゃが・竹輪のカレー揚げ 小松菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	365	13.5	8.3	0.9	豚肉 かつお節・竹輪 牛乳	てんぷら粉・カレー粉 じゃが芋・精白米 星型せんべい	玉ねぎ・グリーンピース 小松菜・もやし・人参 大根・しめじ・バナナ
16	日										
17	月	小魚せんべい	すき焼き風煮・花野菜サラダ 厚焼き玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜入り パンケーキ 麦茶	413	16.5	13.9	1.2	豚肉・豆腐 厚焼き玉子 牛乳・チーズ・ハム	小魚せんべい・すき焼きのたれ・精白米 和風ドレッシング・里芋 ホットケーキミックス	白菜・人参・玉ねぎ・しめじ カリフラワー・ブロッコリー コーン・ほうれん草・キャベツ
18	火	フルーチェ(いちご)	たらのみぞれ煮・白菜のお浸し 昆布びら・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	438	14.6	14.1	2.0	たら 昆布・鶏肉 牛乳・きな粉	フルーチェの素・片栗粉・精白米 ごま油・じゃが芋 マカロニ	大根おろし・小葱 白菜・人参 ごぼう・玉ねぎ
19	水	クッキー	チャーハン・春巻き ほうれん草のナムル わかめスープ・牛乳	フルーツサンド 麦茶	493	14.4	19.2	2.1	たまご・焼き豚 なると・わかめ 春巻き・牛乳	精白米・ごま油 クッキー・食パン ホイップクリーム	ねぎ・グリーンピース もやし・ほうれん草 味付きメンマ・フルーツ缶
20	木	ソフトせんべい	ミートソーススパゲティ キャベツのイタリアンサラダ ミニコロケ・オニオンスープ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	481	18.7	16.2	3.2	豚肉 ツナ 牛乳・鶏肉	ソフトせんべい・スパゲティ デミグラスソース・ミートソース イタリアンドレッシング・ミニコロケ	キャベツ・人参・パセリ 黄ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・椎茸
21	金	オレンジ	鶏の照り焼き・ポテトサラダ 厚揚げ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	おさつスナック フライ 麦茶	474	17.0	19.7	1.5	鶏肉 ハム・厚揚げ 牛乳	じゃが芋・マヨネーズ 精白米 おさつスナックフライ	ミックスベジタブル オレンジ・人参・小松菜 しめじ・大根
22	土	グレープフルーツ	豚肉の生姜焼き・もやしの青じそ和え かぼちゃのいとこ煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	422	16.2	11.6	1.2	豚肉・ハム のり佃煮 あずき・牛乳	青じそドレッシング 精白米 ビスケット	グレープフルーツ・玉ねぎ・生姜・もやし いんげん・白菜・ごぼう 人参・黄ピーマン・かぼちゃ
23	日										
24	月	星型せんべい	アジフライ・大根の和風サラダ 金時豆・わかめごはん 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	449	14.5	15.2	1.4	アジフライ 金時豆・油揚げ わかめご飯の素・牛乳	和風ドレッシング 星型せんべい・精白米 シュガーロール	大根・人参 水菜・コーン キャベツ
25	火	白い風船	ハヤシライス・粉ふき芋 ブロッコリーのシーザーサラダ りんごヨーグルト・麦茶	たい焼き 牛乳	540	15.0	15.1	2.0	豚肉・青のり ヨーグルト 牛乳	精白米・ハヤシフレーク シーザードレッシング 白い風船・じゃが芋・たい焼き	玉ねぎ・人参 しめじ・りんご ブロッコリー
26	水	コーンフレーク	メンチカツ・小松菜のツナ和え 根菜煮・ごはん なめこ汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	433	14.1	14.0	1.7	メンチカツ ツナ・豆腐 牛乳・チーズ	コーンフレーク・精白米 リッツ ジャム	小松菜・人参・もやし 大根・筍・ごぼう レンコン・ねぎ
27	木	たまごボーロ	肉うどん・ごぼうサラダ さつま芋の天ぷら みかん・牛乳	ウインナーピラフ おにぎり 麦茶	483	12.8	21.5	1.3	豚肉 牛乳 ウインナー	うどん・さつま芋 てんぷら粉 たまごボーロ・精白米	玉ねぎ・人参・ねぎ ごぼうサラダ・きゅうり みかん・ミックスベジタブル
28	金	バナナ	きりん組リクエストメニュー・鶏のから揚げ パリパリサラダ・オムレツ・ごはん ミネストローネ・桃ゼリー・麦茶	肉まん 麦茶	519	18.6	16.5	1.4	鶏肉・昆布茶 オムレツ ウインナー・牛乳	片栗粉・ポテトチップス マカロニ・精白米 ゼリーの素・肉まん	キャベツ・人参 きゅうり・玉ねぎ バナナ・トマト缶
29	土	オレンジ	いわしの生姜煮・里芋の味噌煮 ほうれん草のお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	374	16.4	10.3	2.0	いわしの生姜煮 豆腐・わかめ 牛乳	里芋 精白米 野菜せんべい	オレンジ・ほうれん草 もやし 人参
30	日										
31	月	小松菜せんべい	三色ごはん・もやしの納豆和え ソーセージ磯辺揚げ 味噌汁・牛乳	原宿ドック (チーズ) 野菜ジュース	489	20.6	14.4	1.6	たまごそばろ・鶏肉 納豆・魚肉ソーセージ 青のり・牛乳	精白米・てんぷら粉 原宿ドック(チーズ) 小松菜せんべい・野菜ジュース	ほうれん草・もやし 人参・水菜 白菜・ごぼう

*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