



# 5月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和4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	日									
2	月	ビビンバごはん・カニシューマイ ブロッコリーの甘酢和え わかめスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	504	16.2	14.5	1.9	豚肉 カニシューマイ わかめ・牛乳	精白米 焼肉のたれ・ごま油 リッツ・マシュマロ	もやし・ほうれん草 ブロッコリー・人参 黄ピーマン・長ネギ
3	火	憲法記念日								
4	水	みどりの日								
5	木	こどもの日								
6	金	メンチカツ・ひじき煮 キャベツのごまドレ和え ごはん・味噌汁・牛乳	かぼちゃココア 麦茶	524	16.7	17.4	1.2	メンチカツ・ひじき さつま揚げ・大豆 油揚げ・牛乳	ごまドレッシング 精白米 ココア	キャベツ・人参 コーン・大根 かぼちゃ
7	土	サバの味噌煮・切干大根煮 ほうれん草のお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	505	21.3	12.7	1.6	サバ・さつま揚げ 豆腐・わかめ 牛乳	精白米 醤油せんべい	ほうれん草・もやし 人参・切干大根 グリーンピース
8	日									
9	月	野菜コロッケ・筑前煮 小松菜のツナ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	金時豆入り蒸しパン 麦茶	515	15.5	15.3	2.3	ツナ 鶏肉・わかめ 牛乳・金時豆	野菜コロッケ 里芋・精白米 蒸しパンミックス	小松菜・もやし・人参 ごぼう・レンコン・筍 大根・きぬさや・ねぎ
10	火	きつねうどん・白菜の昆布茶和え さつま芋の天ぷら オレンジ・牛乳	ウインナー ケチャップおにぎり 麦茶	509	14.8	13.5	2.7	油揚げ・かまぼこ 昆布茶・牛乳 ウインナー	うどん さつま芋・てんぷら粉 精白米	ほうれん草・白菜 人参・きゅうり・玉ねぎ オレンジ・コーン
11	水	ポークカレー（麦入りごはん） 福神漬け・花野菜の青じそサラダ いちごヨーグルト・麦茶	ドーナツ 牛乳	632	18.6	15	3.4	豚肉 ヨーグルト 牛乳	精白米・押し麦・じゃが芋 パーメントフレーク・いちごジャム 青じそドレッシング・ドーナツ	玉ねぎ・カリフラワー 人参・ブロッコリー 黄ピーマン・福神漬け
12	木	アジフライ・昆布びら もやしの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	お好み焼き 麦茶	458	16.3	13.1	1.8	アジフライ 昆布・鶏肉 牛乳・かまぼこ	和風ドレッシング ごま油・精白米 小麦粉・お好み焼きソース	もやし・人参・コーン 水菜・ごぼう・キャベツ 小松菜・しめじ
13	金	たまごサンド・ウインナー キャベツのイタリアンサラダ ミネストローネ・バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	540	19.1	23.4	3	たまごサラダ ツナ・ウインナー ベーコン・牛乳・鶏肉	コッペパン・マヨネーズ イタリアンドレッシング マカロニ・精白米	キャベツ・黄ピーマン 人参・玉ねぎ・トマト缶 バナナ・ほうれん草・椎茸
14	土	とんかつ・海藻サラダ 高野豆腐の五目煮・菜飯 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	512	20.8	17.9	2.1	とんかつ・海藻サラダ 高野豆腐 牛乳	青じそドレッシング 精白米・じゃが芋 ビスケット	大根・きゅうり・人参 椎茸・筍・玉ねぎ きぬさや・菜飯の素
15	日									
16	月	いわしの生姜煮・揚げ里芋 にらのお浸し・ごはん 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	543	20.1	19.5	1.6	いわしの生姜煮 油揚げ 牛乳	里芋・片栗粉 精白米・食パン 黒ゴマ・マーガリン	にら・もやし 人参 大根
17	火	中華丼・揚げ餃子 オクラの青じそ和え 春雨スープ・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	516	19	17.5	2.6	豚肉・かまぼこ 餃子 牛乳・チーズ	精白米・八宝菜の素 青じそドレッシング 春雨・じゃが芋	白菜・人参・玉ねぎ きぬさや・筍・オクラ チンゲン菜・コーン
18	水	豚肉の生姜焼き・大根の納豆和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	554	20.1	14.8	1.8	豚肉 納豆 牛乳	さつま芋・精白米 カステラ・ゼリーの素 ホイップクリーム	玉ねぎ・生姜・大根 人参・ほうれん草 もやし・にら
19	木	三色ごはん・竹輪のカレー揚げ ブロッコリーサラダ なめこ汁・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	515	23.1	17	2.1	たまごそぼろ 鶏肉・ちくわ 豆腐・牛乳	精白米・和風ドレッシング てんぷら粉・カレー粉 バウムクーヘン・りんごジュース	ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン なめこ・ねぎ
20	金	キャベツとツナのスパゲティ ポテトサラダ・チキンナゲット オニオンスープ・牛乳	いなり寿司 麦茶	587	20.2	27.3	2	ツナ・ハム チキンナゲット 牛乳・味付き稲荷	スパゲティ じゃが芋・マヨネーズ 精白米	キャベツ・アスパラ 人参・きゅうり 玉ねぎ・パセリ
21	土	鶏の味噌焼き・五目豆 キャベツの昆布茶和え・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	501	19.8	15.9	2.1	鶏肉・昆布茶 大豆・わかめ 牛乳	精白米 麩 星型せんべい	キャベツ・人参 きゅうり・大根・白菜 筍・レンコン・ごぼう
22	日									
23	月	はんぺんチーズフライ・炒り卵 ゆでブロッコリー・ごはん トマトスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	543	18.9	20.6	2.3	はんぺんチーズフライ たまごそぼろ ウインナー・牛乳	精白米 麩 バター	ブロッコリー 玉ねぎ・人参 トマト缶
24	火	麻婆丼・チンゲン菜の中華和え エビシューマイ たまごスープ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	621	21.4	20.4	2.2	豆腐・豚肉 エビシューマイ たまご・わかめ・牛乳	精白米・ごま油 麻婆豆腐の素 ワッフル・野菜ジュース	筍・人参・ねぎ にら・もやし チンゲン菜
25	水	鶏の照り焼き・パリパリサラダ 厚揚げ煮・ピースごはん 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	530	20.1	17.0	1.7	鶏肉 昆布茶・厚揚げ 牛乳	ポテトチップス 精白米 コッペパン・ココア	キャベツ・人参 きゅうり・小松菜 しめじ・グリーンピース
26	木	醤油ラーメン・ごぼうサラダ エビ団子フライ グレープフルーツ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	541	18.4	21.7	3.1	豚肉・エビ団子フライ 牛乳 ベーコン・チーズ	冷凍ラーメン 醤油ラーメンスープ 精白米	キャベツ・人参・もやし・にら ごぼうサラダ・きゅうり・玉ねぎ グレープフルーツ・トマト缶
27	金	モロの竜田揚げ・厚焼き玉子 大根の和風サラダ・納豆ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	486	19.6	17.5	1.9	モロ 厚焼き玉子 納豆・牛乳	片栗粉・精白米 和風ドレッシング プリン	大根・人参 水菜・コーン ほうれん草・しめじ
28	土	肉丼・インゲンサラダ ミニコロッケ 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	540	20	17.7	2.5	豚肉 ハム 牛乳	精白米・ミニコロッケ 青じそドレッシング サラダせんべい	玉ねぎ・グリーンピース インゲン・人参・白菜 黄ピーマン・ごぼう
29	日									
30	月	豆腐ハンバーグ・かぼちゃの甘煮 花野菜のゆかり和え・わかめごはん 味噌汁・牛乳	あずきクリーム クラッカー 麦茶	434	15.8	10	1.8	豆腐ハンバーグ わかめご飯の素 牛乳	おろしソース・精白米 麩・リッツ・こしあん ホイップクリーム	こねぎ・カリフラワー・人参 ブロッコリー・ゆかり かぼちゃ・きぬさや・もやし
31	火	ハヤシライス・オムレツ コロコロサラダ フルーツポンチ・牛乳	星型せんべい 麦茶	605	18.8	18.2	2.6	豚肉・大豆 オムレツ 牛乳	精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング 星型せんべい	玉ねぎ・人参・しめじ コーン・きゅうり・大根 みかん缶・パイン缶・黄桃缶

\* 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



# 5月の予定こんだてひょう(2才児)



令和4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	日										
2	月	チーズかまぼこ	ピピンパごはん・カニシューマイ ブロッコリーの甘酢和え わかめスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	479	15.4	13.8	1.7	チーズかまぼこ・豚肉 カニシューマイ わかめ・牛乳	精白米 焼肉のたれ・ごま油 リッツ・マシュマロ	もやし・ほうれん草 ブロッコリー・人参 黄ピーマン・長ネギ
3	火		憲法記念日								
4	水		みどりの日								
5	木		こどもの日								
6	金	クッキー	メンチカツ・ひじき煮 キャベツのごまドレ和え ごはん・味噌汁・牛乳	かぼちゃココア 麦茶	498	15.9	16.5	1	メンチカツ・ひじき さつま揚げ・大豆 油揚げ・牛乳	ごまドレッシング クッキー・精白米 ココア	キャベツ・人参 コーン・大根 かぼちゃ
7	土	りんご	サバの味噌煮・切干大根煮 ほうれん草のお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	480	20.2	12.1	1.4	サバ・さつま揚げ 豆腐・わかめ 牛乳	精白米 醤油せんべい	ほうれん草・もやし 人参・切干大根 グリーンピース・りんご
8	日										
9	月	クラッカー チーズ	野菜コロッケ・筑前煮 小松菜のツナ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	金時豆入り蒸しパン 麦茶	489	14.7	14.5	2.1	チーズ・ツナ 鶏肉・わかめ 牛乳・金時豆	リッツ・野菜コロッケ 里芋・精白米 蒸しパンミックス	小松菜・もやし・人参 ごぼう・レンコン・筍 大根・きぬさや・ねぎ
10	火	白い風船	きつねうどん・白菜の昆布茶和え さつま芋の天ぷら オレンジ・牛乳	ウインナー ケチャップおにぎり 麦茶	484	14.1	12.8	2.5	油揚げ・かまぼこ 昆布茶・牛乳 ウインナー	白い風船・うどん さつま芋・てんぷら粉 精白米	ほうれん草・白菜 人参・きゅうり・玉ねぎ オレンジ・コーン
11	水	ウエハース	ポークカレー(麦入りごはん) 福神漬け・花野菜の青じそサラダ いちごヨーグルト・麦茶	ドーナツ 牛乳	600	17.7	14.3	3.2	豚肉 ヨーグルト 牛乳	ウエハース・精白米・押し麦・じゃが芋 パーモントフレーク・いちごジャム 青じそドレッシング・ドーナツ	玉ねぎ・カリフラワー 人参・ブロッコリー 黄ピーマン・福神漬け
12	木	あられ	アジフライ・昆布びら もやしの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	お好み焼き 麦茶	435	15.5	12.4	1.6	アジフライ 昆布・鶏肉 牛乳・かまぼこ	和風ドレッシング あられ・ごま油・精白米 小麦粉・お好み焼きソース	もやし・人参・コーン 水菜・ごぼう・キャベツ 小松菜・しめじ
13	金	オレンジゼリー	たまごサンド・ウインナー キャベツのイタリアンサラダ ミネストローネ・バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	513	18.1	22.2	2.8	たまごサラダ ツナ・ウインナー ベーコン・牛乳・鶏肉	コッペパン・マヨネーズ イタリアンドレッシング オレンジゼリー・マカロニ・精白米	キャベツ・黄ピーマン 人参・玉ねぎ・トマト缶 バナナ・ほうれん草・椎茸
14	土	グレープフルーツ	とんかつ・海藻サラダ 高野豆腐の五目煮・菜飯 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	486	19.8	17.0	1.9	とんかつ・海藻サラダ 高野豆腐 牛乳	青じそドレッシング 精白米・じゃが芋 ビスケット	大根・きゅうり・人参 グレープフルーツ・椎茸・筍・玉ねぎ きぬさや・菜飯の素
15	日										
16	月	ソフトせんべい	いわしの生姜煮・揚げ里芋 にらのお浸し・ごはん 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	516	19.1	18.5	1.4	いわしの生姜煮 油揚げ 牛乳	ソフトせんべい・里芋・片栗粉 精白米・食パン 黒ゴマ・マーガリン	にら・もやし 人参 大根
17	火	オレンジ	中華丼・揚げ餃子 オクラの青じそ和え 春雨スープ・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	490	18.1	16.6	2.4	豚肉・かまぼこ 餃子 牛乳・チーズ	精白米・八宝菜の素 青じそドレッシング 春雨・じゃが芋	オレンジ・白菜・人参・玉ねぎ きぬさや・筍・オクラ チンゲン菜・コーン
18	水	白い風船	豚肉の生姜焼き・大根の納豆和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	526	19.1	14.1	1.6	豚肉 納豆 牛乳	白い風船・さつま芋・精白米 カステラ・ゼリーの素 ホイップクリーム	玉ねぎ・生姜・大根 人参・ほうれん草 もやし・にら
19	木	野菜せんべい	三色ごはん・竹輪のカレー揚げ ブロッコリーサラダ なめこ汁・牛乳	パウムクーヘン りんごジュース	489	21.9	16.2	1.9	たまごそぼろ 鶏肉・ちくわ 豆腐・牛乳	精白米・和風ドレッシング 野菜せんべい・てんぷら粉・カレー粉 パウムクーヘン・りんごジュース	ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン なめこ・ねぎ
20	金	フルーチェ (ピーチ)	キャベツとツナのスパゲティ ポテトサラダ・チキンナゲット オニオンスープ・牛乳	いなり寿司 麦茶	558	19.2	25.9	1.8	ツナ・ハム チキンナゲット 牛乳・味付き稲荷	フルーチェの素・スパゲティ じゃが芋・マヨネーズ 精白米	キャベツ・アスパラ 人参・きゅうり 玉ねぎ・パセリ
21	土	バナナ	鶏の味噌焼き・五目豆 キャベツの昆布茶和え・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	476	18.8	15.1	1.9	鶏肉・昆布茶 大豆・わかめ 牛乳	精白米 麩 星型せんべい	バナナ・キャベツ・人参 きゅうり・大根・白菜 筍・レンコン・ごぼう
22	日										
23	月	ウエハース	はんぺんチーズフライ・炒り卵 ゆでブロッコリー・ごはん トマトスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	516	18.0	19.6	2.1	はんぺんチーズフライ たまごそぼろ ウインナー・牛乳	ウエハース・精白米 麩 バター	ブロッコリー 玉ねぎ・人参 トマト缶
24	火	クッキー	麻婆丼・チンゲン菜の中華和え エビシューマイ たまごスープ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	590	20.3	19.4	2	豆腐・豚肉 エビシューマイ たまご・わかめ・牛乳	精白米・ごま油 クッキー・麻婆豆腐の素 ワッフル・野菜ジュース	筍・人参・ねぎ にら・もやし チンゲン菜
25	水	アセロラゼリー	鶏の照り焼き・パリパリサラダ 厚揚げ煮・ピースごはん 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	504	19.1	16.2	1.5	鶏肉 昆布茶・厚揚げ 牛乳	ポテトチップス アセロラゼリー・精白米 コッペパン・ココア	キャベツ・人参 きゅうり・小松菜 しめじ・グリーンピース
26	木	白い風船	醤油ラーメン・ごぼうサラダ エビ団子フライ グレープフルーツ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	514	17.5	20.6	2.9	豚肉・エビ団子フライ 牛乳 ベーコン・チーズ	白い風船・冷凍ラーメン 醤油ラーメンスープ 精白米	キャベツ・人参・もやし・にら ごぼうサラダ・きゅうり・玉ねぎ グレープフルーツ・トマト缶
27	金	ビスケット	モロの竜田揚げ・厚焼き玉子 大根の和風サラダ・納豆ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	462	18.6	16.6	1.7	モロ 厚焼き玉子 納豆・牛乳	ビスケット・片栗粉・精白米 和風ドレッシング プリン	大根・人参 水菜・コーン ほうれん草・しめじ
28	土	オレンジ	肉丼・インゲンサラダ ミニコロッケ 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	513	19.0	16.8	2.3	豚肉 ハム 牛乳	精白米・ミニコロッケ 青じそドレッシング サラダせんべい	オレンジ・玉ねぎ・グリーンピース インゲン・人参・白菜 黄ピーマン・ごぼう
29	日										
30	月	野菜せんべい	豆腐ハンバーグ・かぼちゃの甘煮 花野菜のゆかり和え・わかめごはん 味噌汁・牛乳	あずきクリーム クラッカー 麦茶	412	15.0	9.5	1.6	豆腐ハンバーグ わかめご飯の素 牛乳	おろしソース・精白米 麩・リッツ・こしあん 野菜せんべい・ホイップクリーム	こねぎ・カリフラワー・人参 ブロッコリー・ゆかり かぼちゃ・きぬさや・もやし
31	火	クッキー	ハヤシライス・オムレツ コロコロサラダ フルーツポンチ・牛乳	星型せんべい 麦茶	575	17.9	17.3	2.4	豚肉・大豆 オムレツ 牛乳	精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング クッキー・星型せんべい	玉ねぎ・人参・しめじ コーン・きゅうり・大根 みかん缶・パイナップル・黄桃缶

\*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



# 5月の予定こんだてひょう(1才児)



令和4年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ		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	日										
2	月	チーズかまぼこ	ピピンパごはん・カニシューマイ ブロッコリーの甘酢和え わかめスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	431	13.9	12.4	1.5	チーズかまぼこ・豚肉 カニシューマイ わかめ・牛乳	精白米 焼肉のたれ・ごま油 リッツ・マシュマロ	もやし・ほうれん草 ブロッコリー・人参 黄ピーマン・長ネギ
3	火		憲法記念日								
4	水		みどりの日								
5	木		こどもの日								
6	金	クッキー	メンチカツ キャベツのごまドレ和え ひじきごはん・味噌汁・牛乳	かぼちゃココア 麦茶	448	14.3	14.9	0.8	メンチカツ・ひじき さつま揚げ・大豆 油揚げ・牛乳	ごまドレッシング クッキー・精白米 ココア	キャベツ・人参 コーン・大根 かぼちゃ
7	土	りんご	サバの味噌煮・切干大根煮 ほうれん草のお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	432	18.2	10.9	1.2	サバ・さつま揚げ 豆腐・わかめ 牛乳	精白米 ソフトせんべい	ほうれん草・もやし 人参・切干大根 グリーンピース・りんご
8	日										
9	月	クラッカー チーズ	野菜コロッケ・筑前煮 小松菜のツナ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	金時豆入り蒸しパン 麦茶	440	13.3	13.1	1.9	チーズ・ツナ 鶏肉・わかめ 牛乳・金時豆	リッツ・野菜コロッケ 里芋・精白米 蒸しパンミックス	小松菜・もやし・人参 ごぼう・レンコン・筍 大根・きぬさや・ねぎ
10	火	白い風船	きつねうどん・白菜の昆布茶和え さつま芋の天ぷら オレンジ・牛乳	ウインナー ケチャップおにぎり 麦茶	435	12.7	11.5	2.3	油揚げ・かまぼこ 昆布茶・牛乳 ウインナー	白い風船・うどん さつま芋・てんぷら粉 精白米	ほうれん草・白菜 人参・きゅうり・玉ねぎ オレンジ・コーン
11	水	ウエハース	ポークカレー 福神漬け・花野菜の青じそサラダ いちごヨーグルト・麦茶	ドーナツ 牛乳	540	15.9	12.8	3.0	豚肉 ヨーグルト 牛乳	ウエハース・精白米・じゃが芋 パーム油・いちごジャム 青じそドレッシング・ドーナツ	玉ねぎ・カリフラワー 人参・ブロッコリー 黄ピーマン・福神漬け
12	木	あられ	アジフライ・昆布びら もやしの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	お好み焼き 麦茶	392	13.9	11.2	1.4	アジフライ 昆布・鶏肉 牛乳・かまぼこ	和風ドレッシング あられ・ごま油・精白米 小麦粉・お好み焼きソース	もやし・人参・コーン 水菜・ごぼう・キャベツ 小松菜・しめじ
13	金	オレンジゼリー	たまごサンド・ウインナー キャベツのイタリアンサラダ ミネストローネ・バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	462	16.3	20.0	2.6	たまごサンド ツナ・ウインナー ベーコン・牛乳・鶏肉	コッペパン・マヨネーズ イタリアンドレッシング オレンジゼリー・マカロニ・精白米	キャベツ・黄ピーマン 人参・玉ねぎ・トマト缶 バナナ・ほうれん草・椎茸
14	土	グレープフルーツ	とんかつ・海藻サラダ 高野豆腐の五目煮・菜飯 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	438	17.8	15.3	1.7	とんかつ・海藻サラダ 高野豆腐 牛乳	青じそドレッシング 精白米・じゃが芋 ビスケット	大根・きゅうり・人参 グレープフルーツ・椎茸・筍・玉ねぎ きぬさや・菜飯の素
15	日										
16	月	ソフトせんべい	いわしの生姜煮・揚げ里芋 にらのお浸し・ごはん 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	464	17.2	16.7	1.2	いわしの生姜煮 油揚げ 牛乳	ソフトせんべい・里芋・片栗粉 精白米・食パン 黒ゴマ・マーガリン	にら・もやし 人参 大根
17	火	オレンジ	中華丼・揚げ餃子 オクラの青じそ和え 春雨スープ・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	441	16.2	15.0	2.2	豚肉・かまぼこ 餃子 牛乳・チーズ	精白米・八宝菜の素 青じそドレッシング 春雨・じゃが芋	オレンジ・白菜・人参・玉ねぎ きぬさや・筍・オクラ チンゲン菜・コーン
18	水	白い風船	豚肉の生姜焼き・大根の納豆和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	474	17.2	12.7	1.4	豚肉 納豆 牛乳	白い風船・さつま芋・精白米 カステラ・ゼリーの素 ホイップクリーム	玉ねぎ・生姜・大根 人参・ほうれん草 もやし・にら
19	木	野菜せんべい	三色ごはん・竹輪のカレー揚げ ブロッコリーサラダ なめこ汁・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	440	19.8	14.5	1.7	たまごそぼろ 鶏肉・ちくわ 豆腐・牛乳	精白米・和風ドレッシング 野菜せんべい・てんぷら粉・カレー粉 バウムクーヘン・りんごジュース	ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン なめこ・ねぎ
20	金	フルーチェ (ピーチ)	キャベツとツナのスパゲティ ポテトサラダ・チキンナゲット オニオンスープ・牛乳	きつねおにぎり 麦茶	502	17.3	23.3	1.6	ツナ・ハム チキンナゲット 牛乳・味付き稲荷	フルーチェの素・スパゲティ じゃが芋・マヨネーズ 精白米	キャベツ・アスパラ 人参・きゅうり 玉ねぎ・パセリ
21	土	バナナ	鶏の味噌焼き・五目豆 キャベツの昆布茶和え・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	428	16.9	13.6	1.7	鶏肉・昆布茶 大豆・わかめ 牛乳	精白米 麩 星型せんべい	バナナ・キャベツ・人参 きゅうり・大根・白菜 筍・レンコン・ごぼう
22	日										
23	月	ウエハース	はんぺんチーズフライ・炒り卵 ゆでブロッコリー・ごはん トマトスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	464	16.2	17.6	1.9	はんぺんチーズフライ たまごそぼろ ウインナー・牛乳	ウエハース・精白米 麩 バター	ブロッコリー 玉ねぎ・人参 トマト缶
24	火	クッキー	麻婆丼・チンゲン菜の中華和え エビシューマイ たまごスープ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	531	18.3	17.4	1.8	豆腐・豚肉 エビシューマイ たまご・わかめ・牛乳	精白米・ごま油 クッキー・麻婆豆腐の素 ワッフル・野菜ジュース	筍・人参・ねぎ にら・もやし チンゲン菜
25	水	アセロラゼリー	鶏の照り焼き・パリパリサラダ 厚揚げ煮・ピースごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	453	17.2	14.5	1.3	鶏肉 昆布茶・厚揚げ 牛乳	ポテトチップス アセロラゼリー・精白米 コッペパン・ジャム	キャベツ・人参 きゅうり・小松菜 しめじ・グリーンピース
26	木	白い風船	醤油ラーメン・ごぼうサラダ エビ団子フライ グレープフルーツ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	463	15.7	18.6	2.7	豚肉・エビ団子フライ 牛乳 ベーコン・チーズ	白い風船・冷凍ラーメン 醤油ラーメンスープ 精白米	キャベツ・人参・もやし・にら ごぼうサラダ・きゅうり・玉ねぎ グレープフルーツ・トマト缶
27	金	ビスケット	モロの竜田揚げ・厚焼き玉子 大根の和風サラダ・納豆ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	416	16.8	15.0	1.5	モロ 厚焼き玉子 納豆・牛乳	ビスケット・片栗粉・精白米 和風ドレッシング プリン	大根・人参 水菜・コーン ほうれん草・しめじ
28	土	オレンジ	肉丼・インゲンサラダ ミニコロッケ 味噌汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	462	17.1	15.1	2.1	豚肉 ハム 牛乳	精白米・ミニコロッケ 青じそドレッシング 野菜せんべい	オレンジ・玉ねぎ・グリーンピース インゲン・人参・白菜 黄ピーマン・ごぼう
29	日										
30	月	野菜せんべい	豆腐ハンバーグ・かぼちゃの甘煮 花野菜のゆかり和え・わかめごはん 味噌汁・牛乳	あずきクリーム クラッカー 麦茶	371	13.5	8.6	1.4	豆腐ハンバーグ わかめご飯の素 牛乳	おろしソース・精白米 麩・リッツ・こしあん 野菜せんべい・ホイップクリーム	こねぎ・カリフラワー・人参 ブロッコリー・ゆかり かぼちゃ・きぬさや・もやし
31	火	クッキー	ハヤシライス・オムレツ コロコロサラダ フルーツポンチ・牛乳	星型せんべい 麦茶	517	16.1	15.6	2.2	豚肉・大豆 オムレツ 牛乳	精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング クッキー・星型せんべい	玉ねぎ・人参・しめじ コーン・きゅうり・大根 みかん缶・パイナップル・黄桃缶

\*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