



# 6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	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	水	魚の甘酢あんかけ・焼売 春雨のマヨネーズサラダ・ごはん 中華スープ・牛乳	野菜入りホット ケーキ 麦茶	577	18.4	27.2	1.4	たら 焼売 牛乳・ハム	片栗粉・甘酢あん・春雨 マヨネーズ・精白米 ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・コーン・もやし チンゲン菜・ほうれん草
2	木	ベーコンピラフ・ミニハンバーグ キャベツのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	シュガーロール 麦茶	552	16.8	24.3	2.1	ベーコン ツナ・ハンバーグ 牛乳	精白米・マーガリン イタリアンドレッシング シュガーロール	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・人参・黄ピーマン ほうれん草・しめじ
3	金	鶏の味噌炒め・五色和え 揚げ里芋・ごはん すまし汁・麦茶	たい焼き 牛乳	534	19.7	15.7	2.5	鶏肉 錦糸卵・わかめ 豆腐・牛乳	里芋・片栗粉 精白米 たい焼き	なす・玉ねぎ もやし・きゅうり 人参・小松菜
4	土	豚肉の生姜焼き・海藻サラダ さつま芋の天ぷら・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	516	18.5	13.9	2.1	豚肉 海藻サラダ 牛乳	青じそドレッシング さつま芋・てんぷら粉 精白米・ビスケット	玉ねぎ・生姜 大根・きゅうり 白菜・ごぼう
5	日									
6	月	ジャムパン・ハムカツ かぼちゃサラダ・オレンジ ミネストローネ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	635	20	22.7	2.9	ハムカツ ベーコン 牛乳・鶏肉	食パン・いちごジャム マヨネーズ・マカロニ 精白米	かぼちゃ・きゅうり・レーズン オレンジ・人参・トマト缶 玉ねぎ・ほうれん草・椎茸
7	火	モロの煮つけ・栄養金平 インゲンの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	514	21.4	16.2	2	モロ・ハム 豚肉・茎わかめ さつま揚げ・牛乳	和風ドレッシング ごま油・精白米 じゃが芋・醤油せんべい	インゲン・もやし ごぼう・人参 椎茸・玉ねぎ
8	水	ポークビーンズ・ポテトフライ ほうれん草のフレンチサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	587	20.7	21.2	2.3	豚肉・大豆 ハム 牛乳	フレンチドレッシング ポテトフライ・精白米 マシュマロ・リッツ	玉ねぎ・トマト缶 ほうれん草・人参 黄ピーマン・キャベツ
9	木	わかめうどん・きすの天ぷら ごぼうサラダ バナナ・牛乳	チャーハンおにぎり 麦茶	549	19.9	17.5	2.1	わかめ・かまぼこ きす・牛乳 卵・焼き豚・なると	うどん てんぷら粉 精白米	ごぼうサラダ きゅうり・バナナ ねぎ・グリーンピース
10	金	チンジャオロース・ナムル 揚げ餃子・ごはん 中華スープ・牛乳	黒蜜きな粉蒸しパン 麦茶	555	20.8	19.5	1.9	豚肉 餃子 牛乳・きな粉	チンジャオロースの素 ごま油・精白米 蒸しパンミックス・黒蜜	玉ねぎ・筍・ピーマン もやし・ほうれん草 人参・チンゲン菜・コーン
11	土	鶏のから揚げ・筑前煮 キャベツの昆布茶和え わかめごはん・すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	511	19.1	17	2.1	鶏肉・昆布茶 わかめご飯の素 牛乳	里芋・麩 精白米 星型せんべい	キャベツ・人参・きゅうり ごぼう・レンコン・大根 きぬさや・ほうれん草
12	日									
13	月	野菜コロケ・厚揚げ煮 わかめの酢の物・ごはん 豚汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	554	16.9	19.4	2.6	わかめ・カニフレーク 厚揚げ・豚肉 牛乳	野菜コロケ 精白米・食パン 黒ゴマ・マーガリン	きゅうり・小松菜 人参・しめじ・大根 ごぼう・白菜・ねぎ
14	火	ポークカレー・福神漬け 花野菜サラダ プリン・牛乳	バウムクーヘン 野菜ジュース	676	18.6	21	3.2	豚肉 牛乳	精白米・パーモントフレーク・じゃが芋 イタリアンドレッシング・プリン バウムクーヘン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・福神漬け カリフラワー・人参 ブロッコリー・コーン
15	水	鶏の照り焼き・にらのお浸し 里芋の味噌煮・かんぴょうごはん すまし汁・牛乳	クッキング フルーツサンド 麦茶	579	21.3	20.1	1.8	鶏肉 豆腐 牛乳	里芋・精白米 バターロール ホイップクリーム	にら・もやし・人参 かんぴょう・ほうれん草 フルーツカクテル缶
16	木	ジャージャーラーメン・チーズ春巻き チンゲン菜の中華和え グレープフルーツ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	564	20.4	15.4	3.3	豚肉・ハム チーズ春巻き 牛乳・ツナ・昆布	冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ ごま油・精白米	玉ねぎ・人参・コーン チンゲン菜・白菜 グレープフルーツ
17	金	鮭野菜フライ・切干大根煮 キャベツのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ワッフル りんごジュース	555	18	14.2	2.3	鮭野菜フライ さつま揚げ 牛乳	精白米・じゃが芋 ワッフル りんごジュース	キャベツ・きゅうり 人参・ゆかり・切干大根 グリーンピース・玉ねぎ
18	土	鶏のすっぽ煮・小松菜のおかか和え かぼちゃのいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	506	19.7	12.5	1.4	鶏肉 かつお節 牛乳・油揚げ	こしあん 精白米 サラダせんべい	小松菜・人参 もやし・かぼちゃ 大根
19	日									
20	月	チーズ入りメンチカツ・炒り卵 大根のイタリアンサラダ・ごはん 千切り野菜スープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	553	19.8	21.4	2.8	チーズ入りメンチカツ ハム・たまごそぼろ ウインナー・牛乳	イタリアンドレッシング 精白米 麩・バター	大根・人参 水菜・コーン キャベツ・椎茸
21	火	親子丼・竹輪の磯辺揚げ もやしの青じそ和え なめこ汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	510	22.4	13.7	2.2	鶏肉・卵 竹輪・青のり 牛乳・きな粉	精白米 青じそドレッシング マカロニ	玉ねぎ・もやし・人参 インゲン・黄ピーマン なめこ・ねぎ
22	水	サバの味噌煮・ひじき煮 オクラのお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	お好み焼き 麦茶	473	21.4	11.5	1.8	サバ・大豆 ひじき・さつま揚げ 牛乳・かまぼこ	精白米 小麦粉 お好み焼きソース	オクラ・人参 ほうれん草・しめじ キャベツ
23	木	お弁当箱day・・・鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ・さつま芋の甘煮 菜飯おにぎり・いちごゼリー・麦茶	原宿ドック(ココ アバナナ) 牛乳	580	18.5	18.6	1.5	鶏肉 牛乳	片栗粉・和風ドレッシング さつま芋・いちごゼリーの素 原宿ドック(ココアバナナ)	ブロッコリー 人参・コーン 菜飯の素
24	金	ミートソーススパゲティ・オニオンリングフライ キャベツのシーザーサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	559	18.6	23	2.5	豚肉 チーズ 牛乳・鶏肉	スパゲティ・デミグラスソース ミートソース・シーザードレッシング 精白米・ごま油	玉ねぎ・キャベツ・人参・コーン 黄ピーマン・オニオンリングフライ 椎茸・ねぎ・生姜・ほうれん草
25	土	白身魚フライ・ほうれん草のお浸し 五目豆・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	512	18.6	14.4	1.9	白身魚フライ 大豆・のり佃煮 牛乳	精白米 じゃが芋 ビスケット	ほうれん草・もやし 人参・大根・筍 レンコン・玉ねぎ
26	日									
27	月	いわしの生姜煮・昆布びら もやしの納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ピザトースト 麦茶	557	24.8	19.6	2.7	いわしの生姜煮 納豆・昆布・鶏肉 牛乳・ベーコン・チーズ	ごま油 精白米 食パン・ピザソース	もやし・人参 ほうれん草・ねぎ ごぼう・キャベツ
28	火	チキンカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナヨーグルト・麦茶	クリームパン 牛乳	676	21.3	16.1	3.5	鶏肉・大豆 ヨーグルト 牛乳	精白米・パーモントフレーク 青じそドレッシング じゃが芋・クリームパン	玉ねぎ・人参・福神漬け 大根・きゅうり コーン・バナナ
29	水	中華丼・春雨サラダ エビシューマイ わかめスープ・牛乳	おさつスナックフ ライ 麦茶	504	16.4	15.3	1.5	豚肉・かまぼこ ハム・エビシューマイ カットワカメ・牛乳	八宝菜の素・精白米・春雨 和風ドレッシング おさつスナックフライ	白菜・人参・玉ねぎ きぬさや・筍・コーン チンゲン菜・ねぎ
30	木	きつねうどん・鶏天 ゆでブロッコリー オレンジ・牛乳	五目おにぎり 麦茶	511	18	16.5	1.9	油揚げ・かまぼこ 鶏天 牛乳	うどん 精白米	ほうれん草・オレンジ ブロッコリー・人参・筍 椎茸・ごぼう・レンコン

\*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



# 6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	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	水	オレンジ	魚の甘酢あんかけ・焼売 春雨のマヨネーズサラダ・ごはん 中華スープ・牛乳	野菜入りホット ケーキ 麦茶	548	17.5	25.8	1.2	たら 焼売 牛乳・ハム	片栗粉・甘酢あん・春雨 マヨネーズ・精白米 ホットケーキミックス	オレンジ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・コーン・もやし チンゲン菜・ほうれん草
2	木	白い風船	ベーコンピラフ・ミニハンバーグ キャベツのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	シュガーロール 麦茶	524	16.0	23.1	1.9	ベーコン ツナ・ハンバーグ 牛乳	白い風船・精白米・マーガリン イタリアンドレッシング シュガーロール	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・人参・黄ピーマン ほうれん草・しめじ
3	金	コーンフレーク	鶏の味噌炒め・五色和え 揚げ里芋・ごはん すまし汁・麦茶	たい焼き 牛乳	507	18.7	14.9	2.3	鶏肉 錦糸卵・わかめ 豆腐・牛乳	里芋・片栗粉 コーンフレーク・精白米 たい焼き	なす・玉ねぎ もやし・きゅうり 人参・小松菜
4	土	グレープフルーツ	豚肉の生姜焼き・海藻サラダ さつま芋の天ぷら・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	490	17.6	13.2	1.9	豚肉 海藻サラダ 牛乳	青じそドレッシング さつま芋・てんぷら粉 精白米・ビスケット	グレープフルーツ・玉ねぎ・生姜 大根・きゅうり 白菜・ごぼう
5	日										
6	月	チーズかまぼこ	ジャムパン・ハムカツ かぼちゃサラダ・オレンジ ミネストローネ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	603	19.0	21.6	2.7	チーズかまぼこ・ハムカツ ベーコン 牛乳・鶏肉	食パン・いちごジャム マヨネーズ・マカロニ 精白米	かぼちゃ・きゅうり・レーズン オレンジ・人参・トマト缶 玉ねぎ・ほうれん草・椎茸
7	火	クッキー	モロの煮つけ・栄養金平 インゲンの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	488	20.3	15.4	1.8	モロ・ハム 豚肉・茎わかめ さつま揚げ・牛乳	和風ドレッシング クッキー・ごま油・精白米 じゃが芋・醤油せんべい	インゲン・もやし ごぼう・人参 椎茸・玉ねぎ
8	水	アセロラゼリー	ポークビーンズ・ポテトフライ ほうれん草のフレンチサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	558	19.7	20.1	2.1	豚肉・大豆 ハム 牛乳	アセロラゼリー・フレンチドレッシング ポテトフライ・精白米 マシュマロ・リッツ	玉ねぎ・トマト缶 ほうれん草・人参 黄ピーマン・キャベツ
9	木	ビスケット	わかめうどん・きすの天ぷら ごぼうサラダ バナナ・牛乳	チャーハンおにぎり 麦茶	522	18.9	16.6	1.9	わかめ・かまぼこ きす・牛乳 卵・焼き豚・なると	ビスケット・うどん てんぷら粉 精白米	ごぼうサラダ きゅうり・バナナ ねぎ・グリーンピース
10	金	野菜せんべい	チンジャオロース・ナムル 揚げ餃子・ごはん 中華スープ・牛乳	黒蜜きな粉蒸しパン 麦茶	527	19.8	18.5	1.7	豚肉 餃子 牛乳・きな粉	チンジャオロースの素 野菜せんべい・ごま油・精白米 蒸しパンミックス・黒蜜	玉ねぎ・筍・ピーマン もやし・ほうれん草 人参・チンゲン菜・コーン
11	土	りんご	鶏のから揚げ・筑前煮 キャベツの昆布茶和え わかめごはん・すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	485	18.1	16.2	1.9	鶏肉・昆布茶 わかめご飯の素 牛乳	里芋・麩 精白米 星型せんべい	りんご・キャベツ・人参・きゅうり ごぼう・レンコン・大根 きぬさや・ほうれん草
12	日										
13	月	クラッカー チーズ	野菜コロケ・厚揚げ煮 わかめの酢の物・ごはん 豚汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	526	16.1	18.4	2.4	わかめ・カニフレーク 厚揚げ・豚肉 牛乳・チーズ	リッツ・野菜コロケ 精白米・食パン 黒ゴマ・マーガリン	きゅうり・小松菜 人参・しめじ・大根 ごぼう・白菜・ねぎ
14	火	白い風船	ポークカレー・福神漬け 花野菜サラダ プリン・牛乳	バウムクーヘン 野菜ジュース	642	17.7	20.0	3	豚肉 牛乳	白い風船・精白米・ババロア・じゃが芋 イタリアンドレッシング・プリンの素 バウムクーヘン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・福神漬け カリフラワー・人参 ブロッコリー・コーン
15	水	たまごボーロ	鶏の照り焼き・にらのお浸し 里芋の味噌煮・かんぴょうごはん すまし汁・牛乳	クッキング フルーツサンド 麦茶	550	20.2	19.1	1.6	鶏肉 豆腐 牛乳	たまごボーロ・里芋・精白米 バターロール ホイップクリーム	にら・もやし・人参 かんぴょう・ほうれん草 フルーツカクテル缶
16	木	クッキー	ジャージャーラーメン・チーズ春巻き チンゲン菜の中華和え グレープフルーツ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	536	19.4	14.6	3.1	豚肉・ハム チーズ春巻き 牛乳・ツナ・昆布	クッキー・冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ ごま油・精白米	玉ねぎ・人参・コーン チンゲン菜・白菜 グレープフルーツ
17	金	オレンジ	鮭野菜フライ・切干大根煮 キャベツのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ワッフル りんごジュース	527	17.1	13.5	2.1	鮭野菜フライ さつま揚げ 牛乳	精白米・じゃが芋 ワッフル りんごジュース	オレンジ・キャベツ・きゅうり 人参・ゆかり・切干大根 グリーンピース・玉ねぎ
18	土	バナナ	鶏のすっぱ煮・小松菜のおかか和え かぼちゃのいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	481	18.7	11.9	1.2	鶏肉 かつお節 牛乳・油揚げ	こしあん 精白米 サラダせんべい	バナナ・小松菜・人参 もやし・かぼちゃ 大根
19	日										
20	月	ウエハース	チーズ入りメンチカツ・炒り卵 大根のイタリアンサラダ・ごはん 千切り野菜スープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	525	18.8	20.3	2.6	チーズ入りメンチカツ ハム・たまごそばろ ウインナー・牛乳	イタリアンドレッシング ウエハース・精白米 麩・バター	大根・人参 水菜・コーン キャベツ・椎茸
21	火	フルーチェ (いちご)	親子丼・竹輪の磯辺揚げ もやしの青じそ和え なめこ汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	485	21.3	13.0	2	鶏肉・卵 竹輪・青のり 牛乳・きな粉	フルーチェ・精白米 青じそドレッシング マカロニ	玉ねぎ・もやし・人参 インゲン・黄ピーマン なめこ・ねぎ
22	水	チーズかまぼこ	サバの味噌煮・ひじき煮 オクラのお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	お好み焼き 麦茶	449	20.3	10.9	1.6	チーズかまぼこ・サバ・大豆 ひじき・さつま揚げ 牛乳・かまぼこ	精白米 小麦粉 お好み焼きソース	オクラ・人参 ほうれん草・しめじ キャベツ
23	木	クッキー	お弁当箱day・・・鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ・さつま芋の甘煮 菜飯おにぎり・いちごゼリー・麦茶	原宿ドック(ココアバナナ) 牛乳	551	17.6	17.7	1.3	鶏肉 牛乳	クッキー・片栗粉・和風ドレッシング さつま芋・いちごゼリーの素 原宿ドック(ココアバナナ)	ブロッコリー 人参・コーン 菜飯の素
24	金	グレープフルーツ	ミートソーススパゲティ・オニオンリングフライ キャベツのシーザーサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	531	17.7	21.9	2.3	豚肉 チーズ 牛乳・鶏肉	スパゲティ・デミグラスソース ミートソース・シーザードレッシング 精白米・ごま油	グレープフルーツ・玉ねぎ・キャベツ・人参・コーン 黄ピーマン・オニオンリングフライ 椎茸・ねぎ・生姜・ほうれん草
25	土	白い風船	白身魚フライ・ほうれん草のお浸し 五目豆・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	486	17.7	13.7	1.7	白身魚フライ 大豆・のり佃煮 牛乳	白い風船・精白米 じゃが芋 ビスケット	ほうれん草・もやし 人参・大根・筍 レンコン・玉ねぎ
26	日										
27	月	ソフトせんべい	いわしの生姜煮・昆布びら もやしの納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ピザトースト 麦茶	529	23.6	18.6	2.5	いわしの生姜煮 納豆・昆布・鶏肉 牛乳・ベーコン・チーズ	ソフトせんべい・ごま油 精白米 食パン・ピザソース	もやし・人参 ほうれん草・ねぎ ごぼう・キャベツ
28	火	星型せんべい	チキンカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナヨーグルト・麦茶	クリームパン 牛乳	642	20.2	15.3	3.3	鶏肉・大豆 ヨーグルト 牛乳	精白米・ババロア・フレンチドレッシング 星型せんべい・青じそドレッシング じゃが芋・クリームパン	玉ねぎ・人参・福神漬け 大根・きゅうり コーン・バナナ
29	水	オレンジゼリー	中華丼・春雨サラダ エビシューマイ わかめスープ・牛乳	おさつスナックフ ライ 麦茶	479	15.6	14.5	1.3	豚肉・かまぼこ ハム・エビシューマイ カットワカメ・牛乳	オレンジゼリー・精白米・春雨 八宝菜の素・和風ドレッシング おさつスナックフライ	白菜・人参・玉ねぎ きぬさや・筍・コーン チンゲン菜・ねぎ
30	木	クッキー	きつねうどん・鶏天 ゆでブロッコリー オレンジ・牛乳	五目おにぎり 麦茶	485	17.1	15.7	1.7	油揚げ・かまぼこ 鶏天 牛乳	うどん クッキー 精白米	ほうれん草・オレンジ ブロッコリー・人参・筍 椎茸・ごぼう・レンコン

\*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



# 6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	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	水	オレンジ	魚の甘酢あんかけ・焼売 春雨のマヨネーズサラダ・ごはん 中華スープ・牛乳	野菜入りホット ケーキ 麦茶	493	15.7	23.3	1.0	たら 焼売 牛乳・ハム	片栗粉・甘酢あん・春雨 マヨネーズ・精白米 ホットケーキミックス	オレンジ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・コーン・もやし チンゲン菜・ほうれん草
2	木	白い風船	ベーコンピラフ・ミニハンバーグ キャベツのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	シュガーロール 麦茶	472	14.4	20.8	1.7	ベーコン ツナ・ハンバーグ 牛乳	白い風船・精白米・マーガリン イタリアンドレッシング シュガーロール	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・人参・黄ピーマン ほうれん草・しめじ
3	金	コーンフレーク	鶏の味噌炒め・五色和え 揚げ里芋・ごはん すまし汁・麦茶	たい焼き 牛乳	457	16.8	13.4	2.1	鶏肉 錦糸卵・わかめ 豆腐・牛乳	里芋・片栗粉 コーンフレーク・精白米 たい焼き	なす・玉ねぎ もやし・きゅうり 人参・小松菜
4	土	グレープフルーツ	豚肉の生姜焼き・海藻サラダ さつま芋の天ぷら・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	441	15.8	11.9	1.7	豚肉 海藻サラダ 牛乳	青じそドレッシング さつま芋・てんぷら粉 精白米・ビスケット	グレープフルーツ・玉ねぎ・生姜 大根・きゅうり 白菜・ごぼう
5	日										
6	月	チーズかまぼこ	ジャムパン・ハムカツ かぼちゃサラダ・オレンジ ミネストローネ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	543	17.1	19.4	2.5	チーズかまぼこ・ハムカツ ベーコン 牛乳・鶏肉	食パン・いちごジャム マヨネーズ・マカロニ 精白米	かぼちゃ・きゅうり・レーズン オレンジ・人参・トマト缶 玉ねぎ・ほうれん草・椎茸
7	火	クッキー	モロの煮つけ・栄養金平 インゲンの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	439	18.3	13.9	1.6	モロ・ハム 豚肉・茎わかめ さつま揚げ・牛乳	和風ドレッシング クッキー・ごま油・精白米 じゃが芋・ソフトせんべい	インゲン・もやし ごぼう・人参 椎茸・玉ねぎ
8	水	アセロラゼリー	ポークビーンズ・ポテトフライ ほうれん草のフレンチサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	502	17.7	18.1	1.9	豚肉・大豆 ハム 牛乳	アセロラゼリー・フレンチドレッシング ポテトフライ・精白米 マシュマロ・リッツ	玉ねぎ・トマト缶 ほうれん草・人参 黄ピーマン・キャベツ
9	木	ビスケット	わかめうどん・きすの天ぷら ごぼうサラダ バナナ・牛乳	チャーハンおにぎり 麦茶	469	17.0	15.0	1.7	わかめ・かまぼこ きす・牛乳 卵・焼き豚・なると	ビスケット・うどん てんぷら粉 精白米	ごぼうサラダ きゅうり・バナナ ねぎ・グリーンピース
10	金	野菜せんべい	チンジャオロース・ナムル 揚げ餃子・ごはん 中華スープ・牛乳	黒蜜きな粉蒸しパン 麦茶	475	17.8	16.7	1.5	豚肉 餃子 牛乳・きな粉	チンジャオロースの素 野菜せんべい・ごま油・精白米 蒸しパンミックス・黒蜜	玉ねぎ・筍・ピーマン もやし・ほうれん草 人参・チンゲン菜・コーン
11	土	りんご	鶏のから揚げ・筑前煮 キャベツの昆布茶和え わかめごはん・すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	437	16.3	14.5	1.7	鶏肉・昆布茶 わかめご飯の素 牛乳	里芋・麩 精白米 星型せんべい	りんご・キャベツ・人参・きゅうり ごぼう・レンコン・大根 きぬさや・ほうれん草
12	日										
13	月	クラッカー チーズ	野菜コロケ・厚揚げ煮 わかめの酢の物・ごはん 豚汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	474	14.4	16.6	2.2	わかめ・カニフレーク 厚揚げ・豚肉 牛乳・チーズ	リッツ・野菜コロケ 精白米・食パン 黒ゴマ・マーガリン	きゅうり・小松菜 人参・しめじ・大根 ごぼう・白菜・ねぎ
14	火	白い風船	ポークカレー・福神漬け 花野菜サラダ プリン・牛乳	バウムクーヘン 野菜ジュース	578	15.9	18.0	2.8	豚肉 牛乳	白い風船・精白米・バームクーヘン・じゃが芋 イタリアンドレッシング・プリンの素 バウムクーヘン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・福神漬け カリフラワー・人参 ブロッコリー・コーン
15	水	たまごボーロ	鶏の照り焼き・にらのお浸し 里芋の味噌煮・かんぴょうごはん すまし汁・牛乳	クッキング フルーツサンド 麦茶	495	18.2	17.2	1.4	鶏肉 豆腐 牛乳	たまごボーロ・里芋・精白米 バターロール ホイップクリーム	にら・もやし・人参 かんぴょう・ほうれん草 フルーツカクテル缶
16	木	クッキー	ジャージャーラーメン・チーズ春巻き チンゲン菜の中華和え グレープフルーツ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	482	17.4	13.2	2.9	豚肉・ハム チーズ春巻き 牛乳・ツナ・昆布	クッキー・冷凍ラーメン 味噌ラーメンスープ ごま油・精白米	玉ねぎ・人参・コーン チンゲン菜・白菜 グレープフルーツ
17	金	オレンジ	鮭野菜フライ・切干大根煮 キャベツのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ワッフル りんごジュース	475	15.4	12.1	1.9	鮭野菜フライ さつま揚げ 牛乳	精白米・じゃが芋 ワッフル りんごジュース	オレンジ・キャベツ・きゅうり 人参・ゆかり・切干大根 グリーンピース・玉ねぎ
18	土	バナナ	鶏のすっぽ煮・小松菜のおかか和え かぼちゃのいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	433	16.8	10.7	1.0	鶏肉 かつお節 牛乳・油揚げ	こしあん 精白米 サラダせんべい	バナナ・小松菜・人参 もやし・かぼちゃ 大根
19	日										
20	月	ウエハース	チーズ入りメンチカツ・炒り卵 大根のイタリアンサラダ・ごはん 千切り野菜スープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	473	16.9	18.3	2.4	チーズ入りメンチカツ ハム・たまごそばろ ウインナー・牛乳	イタリアンドレッシング ウエハース・精白米 麩・バター	大根・人参 水菜・コーン キャベツ・椎茸
21	火	フルーチェ (いちご)	親子丼・竹輪の磯辺揚げ もやしの青じそ和え なめこ汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	436	19.2	11.7	1.8	鶏肉・卵 竹輪・青のり 牛乳・きな粉	フルーチェ・精白米 青じそドレッシング マカロニ	玉ねぎ・もやし・人参 インゲン・黄ピーマン なめこ・ねぎ
22	水	チーズかまぼこ	サバの味噌煮 オクラのお浸し・ひじきごはん すまし汁・牛乳	お好み焼き 麦茶	404	18.3	9.8	1.4	チーズかまぼこ・サバ・大豆 ひじき・さつま揚げ 牛乳・かまぼこ	精白米 小麦粉 お好み焼きソース	オクラ・人参 ほうれん草・しめじ キャベツ
23	木	クッキー	お弁当箱day・・・鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ・さつま芋の甘煮 菜飯おにぎり・いちごゼリー・麦茶	原宿ドック(ココアバナナ) 牛乳	496	15.8	15.9	1.1	鶏肉 牛乳	クッキー・片栗粉・和風ドレッシング さつま芋・いちごゼリーの素 原宿ドック(ココアバナナ)	ブロッコリー 人参・コーン 菜飯の素
24	金	グレープフルーツ	ミートソーススパゲティ・オニオンリングフライ キャベツのシーザーサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	478	15.9	19.7	2.1	豚肉 チーズ 牛乳・鶏肉	スパゲティ・デミグラスソース ミートソース・シーザードレッシング 精白米・ごま油	グレープフルーツ・玉ねぎ・キャベツ・人参・コーン 黄ピーマン・オニオンリングフライ 椎茸・ねぎ・生姜・ほうれん草
25	土	白い風船	白身魚フライ・ほうれん草のお浸し 五目豆・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	438	15.9	12.3	1.5	白身魚フライ 大豆・のり佃煮 牛乳	白い風船・精白米 じゃが芋 ビスケット	ほうれん草・もやし 人参・大根・筍 レンコン・玉ねぎ
26	日										
27	月	ソフトせんべい	いわしの生姜煮・昆布ひら もやしの納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ピザトースト 麦茶	476	21.2	16.8	2.3	いわしの生姜煮 納豆・昆布・鶏肉 牛乳・ベーコン・チーズ	ソフトせんべい・ごま油 精白米 食パン・ピザソース	もやし・人参 ほうれん草・ねぎ ごぼう・キャベツ
28	火	星型せんべい	チキンカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナヨーグルト・麦茶	クリームパン 牛乳	578	18.2	13.8	3.1	鶏肉・大豆 ヨーグルト 牛乳	精白米・バームクーヘン 星型せんべい・青じそドレッシング じゃが芋・クリームパン	玉ねぎ・人参・福神漬け 大根・きゅうり コーン・バナナ
29	水	オレンジゼリー	中華丼・春雨サラダ エビシューマイ わかめスープ・牛乳	おさつスナックフ ライ 麦茶	431	14.0	13.1	1.1	豚肉・かまぼこ ハム・エビシューマイ カットワカメ・牛乳	オレンジゼリー・精白米・春雨 八宝菜の素・和風ドレッシング おさつスナックフライ	白菜・人参・玉ねぎ きぬさや・筍・コーン チンゲン菜・ねぎ
30	木	クッキー	きつねうどん・鶏天 ゆでブロッコリー オレンジ・牛乳	五目おにぎり 麦茶	437	15.4	14.1	1.5	油揚げ・かまぼこ 鶏天 牛乳	うどん クッキー 精白米	ほうれん草・オレンジ ブロッコリー・人参・筍 椎茸・ごぼう・レンコン

\*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