



# 8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	月	肉井・竹輪の天ぷら ブロッコリーの和風サラダ 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	549	21.6	19.9	2.3	豚肉 ちくわ 牛乳	精白米・てんぷら粉 和風ドレッシング シュガーロール	玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・人参 コーン・もやし・にら
2	火	酢鶏・キャベツのごまドレ和え エビシューマイ・ごはん たまごスープ・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	536	17.7	15.1	1.3	鶏肉 エビシューマイ 卵・牛乳	片栗粉・酢豚の素・精白米 ごまドレッシング・カステラ ゼリー・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン ねぎ・黄桃缶
3	水	ツナピラフ・ポテトサラダ チキンナゲット 千切り野菜スープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	542	15.1	20.9	2.6	ツナ・ハム チキンナゲット 牛乳・きな粉	精白米・じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参・きゅうり キャベツ・椎茸
4	木	カレーうどん 海藻サラダ・揚げ里芋 グレープフルーツ・牛乳	鮭菜飯おにぎり 麦茶	557	15.6	16.9	3.6	鶏肉・油揚げ 海藻サラダ 牛乳・鮭フレーク	うどん・パーモントフレーク 青じそドレッシング 里芋・片栗粉・精白米	大根・きゅうり グレープフルーツ 菜飯の素
5	金	うさぎ組リクエストメニュー・・・いわしの生姜煮 にらのお浸し・栄養金平・のり佃煮ご飯 なめこ汁・ピーチゼリー・牛乳	金時豆入り蒸しパン 麦茶	541	24.1	15.6	2.7	いわしの生姜煮・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ のり佃煮・豆腐・牛乳・金時豆	ごま油・精白米 ゼリーの素 蒸しパンミックス	にら・もやし・人参 ごぼう・椎茸 なめこ・ねぎ
6	土	鶏の味噌焼き・白菜の昆布茶和え 厚揚げ煮・ごはん すまし汁・牛乳	ビスケット 麦茶	502	19	16.5	1.6	鶏肉・昆布茶 厚揚げ 牛乳	精白米 麩 ビスケット	白米・人参 きゅうり・小松菜 しめじ・ほうれん草
7	日									
8	月	ミートボールトマト煮・洋風卵焼き キャベツのフレンチサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	509	15	17.9	2.4	ミートボール ハム・洋風卵焼き 牛乳	フレンチ白ドレッシング 精白米 リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・ナス・コーン トマト缶・キャベツ 人参・黄ピーマン・大根
9	火	冷やし中華・春巻き ゆでブロッコリー オレンジ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	504	18.5	11.4	1.8	ハム・錦糸卵 春巻き 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン 冷やし中華スープ 精白米	きゅうり・もやし・トマト ブロッコリー・オレンジ・人参 ほうれん草・玉ねぎ・椎茸
10	水	サバの味噌煮・大根の和風サラダ 昆布びら・ごはん すまし汁・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース(ピーチ)	561	21.9	16.4	2	サバ 昆布・鶏肉 牛乳・豆腐	和風ドレッシング ごま油・精白米 ドーナツ・野菜ジュース(ピーチ)	大根・人参・水菜 コーン・ごぼう にら
11	木	山の日								
12	金	ジャムパン・ハムカツ ほうれん草のシーザーサラダ ミネストローネ・バナナ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	587	17.2	17.7	2.4	チーズ・ハムカツ ウインナー 牛乳・青のり	食パン・りんごジャム シーザードレッシング マカロニ・精白米・天かす	ほうれん草・人参 黄ピーマン・玉ねぎ トマト缶・バナナ
13	土	お弁当								
14	日									
15	月	お弁当								
16	火	お弁当								
17	水	豆腐ハンバーグ・オクラのおかか和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	461	14.5	7	1.5	豆腐ハンバーグ かつお節 牛乳	おろしソース さつま芋・精白米 サラダせんべい	小葱・オクラ 人参 キャベツ・ごぼう
18	木	中華丼・花野菜の青じそ和え カニシューマイ わかめスープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	502	18.6	17.7	2.1	豚肉・かまぼこ カニシューマイ わかめ・牛乳	精白米・こしあん 青じそドレッシング リッツ・ホイップクリーム	白菜・人参・筍・玉ねぎ キヌサヤ・カリフラワー ブロッコリー・ねぎ
19	金	そうめん・キスの天ぷら もやしの和風サラダ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	486	20.5	12.8	2.4	ハム・キス 牛乳 ベーコン・チーズ	そうめん・てんぷら粉 和風ドレッシング 精白米	もやし・人参・バナナ いんげん・コーン トマト缶・玉ねぎ
20	土	モロの煮つけ・酢の物 ナス味噌炒め・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	449	18.1	10	1.5	モロ わかめ・かにかま 豆腐・牛乳	麩 精白米 星型せんべい	きゅうり ナス・玉ねぎ 人参・こねぎ・小松菜
21	日									
22	月	かぼちゃコロケ・ひじき煮 蒸し鶏サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	501	17	15.1	2.4	鶏肉・ひじき さつま揚げ・大豆 昆布茶・牛乳	かぼちゃコロケ 精白米 プリン	キャベツ・人参 きゅうり 白菜・ごぼう
23	火	豚肉の生姜焼き・がんも煮 小松菜のツナ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	567	22	20.1	2.6	豚肉・ツナ がんも・わかめ 牛乳	じゃが芋 精白米・食パン 黒ゴマ・マーガリン	玉ねぎ・生姜 小松菜・もやし 人参
24	水	鮭マヨフライ・切干大根煮 ブロッコリーのゆかり和え・ごはん すまし汁・牛乳	枝豆チーズパン ケーキ 麦茶	510	17.9	13.9	1.7	鮭マヨフライ 牛乳 チーズ	精白米 麩 ホットケーキミックス	ブロッコリー・人参・ゆかり 大根・筍・レンコン ごぼう・ほうれん草・枝豆
25	木	塩ラーメン・揚げ餃子 ごぼうサラダ オレンジ・牛乳	わかめおにぎり 麦茶	599	18.2	21.2	3.2	豚肉・なると 餃子・牛乳 わかめご飯の素	冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 精白米	キャベツ・人参 もやし・ごぼうサラダ きゅうり・オレンジ
26	金	ナスとひき肉のカレー・福神漬け 春雨サラダ レモンゼリー・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	609	15.1	19.2	3	豚肉 ハム 牛乳	精白米・パーモントフレーク 春雨・和風ドレッシング ゼリーの素・バウムクーヘン・りんごジュース	ナス・玉ねぎ・人参 福神漬け チンゲン菜・コーン
27	土	ポークビーンズ・ミニコロケ キャベツのイタリアンサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	醤油せんべい 麦茶	567	21.6	18.8	2.4	豚肉 大豆 牛乳	精白米 ミニコロケ 醤油せんべい	玉ねぎ・グリーンピース トマト缶・キャベツ・人参 黄ピーマン・ほうれん草・しめじ
28	日									
29	月	チキンカツ煮・豆腐サラダ かぼちゃのいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツヨーグル ト 麦茶	557	21.4	11.4	1.6	チキンカツ・卵 豆腐・わかめ・牛乳 ヨーグルト	青じそドレッシング こしあん 精白米	玉ねぎ・きゅうり・ねぎ トマト・かぼちゃ・大根 みかん缶・パイン缶・黄桃缶
30	火	ミートソーススパゲティ・オニオンリングフライ ブロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	532	17.9	20.8	2.4	ミートソース・豚肉 牛乳 鶏肉	デミグラスソース フレンチ白ドレッシング 精白米・ごま油	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 オニオンリングフライ・ねぎ 黄ピーマン・キャベツ・椎茸
31	水	焼肉丼・かに玉 春雨のマヨネーズサラダ 中華スープ・牛乳	クリームパン 野菜ジュース	642	23.3	22.9	1.3	豚肉 ハム・かに玉 牛乳	精白米・焼肉のたれ 春雨・マヨネーズ クリームパン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・コーン チンゲン菜・もやし

\*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



# 8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	月	クラッカー チーズ	肉井・竹輪の天ぷら ブロッコリーの和風サラダ 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	522	20.5	18.9	2.1	チーズ・豚肉 ちくわ 牛乳	精白米・てんぷら粉 和風ドレッシング リッツ・シュガーロール	玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・人参 コーン・もやし・にら
2	火	白い風船	酢鶏・キャベツのごまドレ和え エビシューマイ・ごはん たまごスープ・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	509	16.8	14.3	1.1	鶏肉 エビシューマイ 卵・牛乳	白い風船・片栗粉・酢豚の素・精白米 ごまドレッシング・カステラ ゼリー・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン ねぎ・黄桃缶
3	水	たまごボーロ	ツナピラフ・ポテトサラダ チキンナゲット 千切り野菜スープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	515	14.3	19.9	2.4	ツナ・ハム チキンナゲット 牛乳・きな粉	精白米・じゃが芋 マヨネーズ たまごボーロ・マカロニ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参・きゅうり キャベツ・椎茸
4	木	野菜せんべい	カレーうどん 海藻サラダ・揚げ里芋 グレープフルーツ・牛乳	鮭菜飯おにぎり 麦茶	529	14.8	16.1	3.4	鶏肉・油揚げ 海藻サラダ 牛乳・鮭フレーク	うどん・パーモントフレーク 青じそドレッシング・野菜せんべい 里芋・片栗粉・精白米	大根・きゅうり グレープフルーツ 菜飯の素
5	金	クッキー	うさぎ組リクエストメニュー・・・いわしの生姜煮 にらのお浸し・栄養金平・のり佃煮ご飯 なめこ汁・ピーチゼリー・牛乳	金時豆入り蒸しパン 麦茶	514	22.9	14.8	2.5	いわしの生姜煮・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ のり佃煮・豆腐・牛乳・金時豆	ごま油・精白米 クッキー・ゼリーの素 蒸しパンミックス	にら・もやし・人参 ごぼう・椎茸 なめこ・ねぎ
6	土	オレンジ	鶏の味噌焼き・白菜の昆布茶和え 厚揚げ煮・ごはん すまし汁・牛乳	ビスケット 麦茶	477	18.1	15.7	1.4	鶏肉・昆布茶 厚揚げ 牛乳	精白米 麩 ビスケット	オレンジ・白菜・人参 きゅうり・小松菜 しめじ・ほうれん草
7	日										
8	月	ソフトせんべい	ミートボールトマト煮・洋風卵焼き キャベツのフレンチサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	484	14.3	17.0	2.2	ミートボール ハム・洋風卵焼き 牛乳	フレンチ白ドレッシング ソフトせんべい・精白米 リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・ナス・コーン トマト缶・キャベツ 人参・黄ピーマン・大根
9	火	アセロラゼリー	冷やし中華・春巻き ゆでブロッコリー オレンジ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	479	17.6	10.8	1.6	ハム・錦糸卵 春巻き 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン 冷やし中華スープ アセロラゼリー・精白米	きゅうり・もやし・トマト ブロッコリー・オレンジ・人参 ほうれん草・玉ねぎ・椎茸
10	水	ウエハース	サバの味噌煮・大根の和風サラダ 昆布ひら・ごはん すまし汁・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース(ピーチ)	533	20.8	15.6	1.8	サバ 昆布・鶏肉 牛乳・豆腐	和風ドレッシング ウエハース・ごま油・精白米 ドーナツ・野菜ジュース(ピーチ)	大根・人参・水菜 コーン・ごぼう にら
11	木		山の日								
12	金	ビスケット	ジャムパン・ハムカツ ほうれん草のシーザーサラダ ミネストローネ・バナナ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	558	16.3	16.8	2.2	チーズ・ハムカツ ウインナー 牛乳・青のり	食パン・りんごジャム ビスケット・シーザードレッシング マカロニ・精白米・天かす	ほうれん草・人参 黄ピーマン・玉ねぎ トマト缶・バナナ
13	土		お弁当								
14	日										
15	月		お弁当								
16	火		お弁当								
17	水	チーズかまぼこ	豆腐ハンバーグ・オクラのおかか和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	438	13.8	6.7	1.3	豆腐ハンバーグ かつお節 チーズかまぼこ・牛乳	おろしソース さつま芋・精白米 サラダせんべい	小葱・オクラ 人参 キャベツ・ごぼう
18	木	オレンジ	中華丼・花野菜の青じそ和え カニシューマイ わかめスープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	477	17.7	16.8	1.9	豚肉・かまぼこ カニシューマイ わかめ・牛乳	精白米・こしあん 青じそドレッシング リッツ・ホイップクリーム	白菜・人参・筍・玉ねぎ キヌサヤ・カリフラワー オレンジ・ブロッコリー・ねぎ
19	金	白い風船	そうめん・キスの天ぷら もやしの和風サラダ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	462	19.5	12.2	2.2	ハム・キス 牛乳 ベーコン・チーズ	そうめん・てんぷら粉 和風ドレッシング 白い風船・精白米	もやし・人参・バナナ いんげん・コーン トマト缶・玉ねぎ
20	土	りんご	モロの煮つけ・酢の物 ナス味噌炒め・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	427	17.2	9.5	1.3	モロ わかめ・かにかま 豆腐・牛乳	麩 精白米 星型せんべい	りんご・きゅうり ナス・玉ねぎ 人参・こねぎ・小松菜
21	日										
22	月	野菜せんべい	かぼちゃコロケ・ひじき煮 蒸し鶏サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	476	16.2	14.3	2.2	鶏肉・ひじき さつま揚げ・大豆 昆布茶・牛乳	かぼちゃコロケ 精白米 野菜せんべい・プリン	キャベツ・人参 きゅうり 白菜・ごぼう
23	火	コーンフレーク	豚肉の生姜焼き・がんも煮 小松菜のツナ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	539	20.9	19.1	2.4	豚肉・ツナ がんも・わかめ 牛乳	コーンフレーク・じゃが芋 精白米・食パン 黒ゴマ・マーガリン	玉ねぎ・生姜 小松菜・もやし 人参
24	水	クッキー	鮭マヨフライ・切干大根煮 ブロッコリーのゆかり和え・ごはん すまし汁・牛乳	枝豆チーズパン ケーキ 麦茶	485	17.0	13.2	1.5	鮭マヨフライ 牛乳 チーズ	クッキー・精白米 麩 ホットケーキミックス	ブロッコリー・人参・ゆかり 大根・筍・レンコン ごぼう・ほうれん草・枝豆
25	木	星型せんべい	塩ラーメン・揚げ餃子 ごぼうサラダ オレンジ・牛乳	わかめおにぎり 麦茶	569	17.3	20.1	3	豚肉・なると 餃子・牛乳 わかめご飯の素	冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 星型せんべい・精白米	キャベツ・人参 もやし・ごぼうサラダ きゅうり・オレンジ
26	金	グレープフルーツ	ナスとひき肉のカレー・福神漬け 春雨サラダ レモンゼリー・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	579	14.3	18.2	2.8	豚肉 ハム 牛乳	精白米・パーモントフレーク 春雨・和風ドレッシング ゼリーの素・バウムクーヘン・りんごジュース	ナス・玉ねぎ・人参 グレープフルーツ・福神漬け チンゲン菜・コーン
27	土	白い風船	ポークビーンズ・ミニコロケ キャベツのイタリアンサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	醤油せんべい 麦茶	539	20.5	17.9	2.2	豚肉 大豆 牛乳	白い風船・精白米 ミニコロケ 醤油せんべい	玉ねぎ・グリーンピース トマト缶・キャベツ・人参 黄ピーマン・ほうれん草・しめじ
28	日										
29	月	ウエハース	チキンカツ煮・豆腐サラダ かぼちゃのいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツヨーグル ト 麦茶	529	20.3	10.8	1.4	チキンカツ・卵 豆腐・わかめ・牛乳 ヨーグルト	青じそドレッシング こしあん ウエハース・精白米	玉ねぎ・きゅうり・ねぎ トマト・かぼちゃ・大根 みかん缶・パイン缶・黄桃缶
30	火	オレンジゼリー	ミートソースパゲティ・オニオンリングフライ ブロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	505	17.0	19.8	2.2	ミートソース・豚肉 牛乳 鶏肉	オレンジゼリー・デミグラスソース フレンチ白ドレッシング 精白米・ごま油	オニオンリングフライ・ねぎ 黄ピーマン・キャベツ・椎茸
31	水	ビスケット	焼肉丼・かに玉 春雨のマヨネーズサラダ 中華スープ・牛乳	クリームパン 野菜ジュース	610	22.1	21.8	1.1	豚肉 ハム・かに玉 牛乳	精白米・焼肉のたれ ビスケット・春雨・マヨネーズ クリームパン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・コーン チンゲン菜・もやし

\*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



# 8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	未満見おやつ	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	月	クラッカー チーズ	肉井・竹輪の天ぷら ブロッコリーの和風サラダ 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	469	18.5	17.0	1.9	チーズ・豚肉 ちくわ 牛乳	精白米・てんぷら粉 和風ドレッシング リッツ・シュガーロール	玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・人参 コーン・もやし・にら
2	火	白い風船	酢鶏・キャベツのごまドレ和え エビシューマイ・ごはん たまごスープ・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	458	15.1	12.9	0.9	鶏肉 エビシューマイ 卵・牛乳	白い風船・片栗粉・酢豚の素・精白米 ごまドレッシング・カステラ ゼリー・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン ねぎ・黄桃缶
3	水	たまごボーロ	ツナピラフ・ポテトサラダ チキンナゲット 千切り野菜スープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	463	12.9	17.9	2.2	ツナ・ハム チキンナゲット 牛乳・きな粉	精白米・じゃが芋 マヨネーズ たまごボーロ・マカロニ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参・きゅうり キャベツ・椎茸
4	木	野菜せんべい	カレーうどん 海藻サラダ・揚げ里芋 グレープフルーツ・牛乳	鮭菜飯おにぎり 麦茶	476	13.3	14.4	3.2	鶏肉・油揚げ 海藻サラダ 牛乳・鮭フレーク	うどん・パーム油・フレーク 青じそドレッシング・野菜せんべい 里芋・片栗粉・精白米	大根・きゅうり グレープフルーツ 菜飯の素
5	金	クッキー	うさぎ組リクエストメニュー・・・いわしの生姜煮 にらのお浸し・栄養金平・のり佃煮ご飯 なめこ汁・ピーチゼリー・牛乳	金時豆入り蒸しパン 麦茶	463	20.6	13.3	2.3	いわしの生姜煮・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ のり佃煮・豆腐・牛乳・金時豆	ごま油・精白米 クッキー・ゼリーの素 蒸しパンミックス	にら・もやし・人参 ごぼう・椎茸 なめこ・ねぎ
6	土	オレンジ	鶏の味噌焼き・白菜の昆布茶和え 厚揚げ煮・ごはん すまし汁・牛乳	ビスケット 麦茶	429	16.2	14.1	1.2	鶏肉・昆布茶 厚揚げ 牛乳	精白米 麩 ビスケット	オレンジ・白菜・人参 きゅうり・小松菜 しめじ・ほうれん草
7	日										
8	月	ソフトせんべい	ミートボールトマト煮・洋風卵焼き キャベツのフレンチサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	435	12.8	15.3	2.0	ミートボール ハム・洋風卵焼き 牛乳	フレンチ白ドレッシング ソフトせんべい・精白米 リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・ナス・コーン トマト缶・キャベツ 人参・黄ピーマン・大根
9	火	アセロラゼリー	冷やし中華・春巻き ゆでブロッコリー オレンジ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	431	15.8	9.7	1.4	ハム・錦糸卵 春巻き 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン 冷やし中華スープ アセロラゼリー・精白米	きゅうり・もやし・トマト ブロッコリー・オレンジ・人参 ほうれん草・玉ねぎ・椎茸
10	水	ウエハース	サバの味噌煮・大根の和風サラダ 昆布ひら・ごはん すまし汁・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース(ピーチ)	480	18.7	14.0	1.6	サバ 昆布・鶏肉 牛乳・豆腐	和風ドレッシング ウエハース・ごま油・精白米 ドーナツ・野菜ジュース(ピーチ)	大根・人参・水菜 コーン・ごぼう にら
11	木		山の日								
12	金	ビスケット	ジャムパン・ハムカツ ほうれん草のシーザーサラダ ミネストローネ・バナナ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	502	14.7	15.1	2.0	チーズ・ハムカツ ウインナー 牛乳・青のり	食パン・りんごジャム ビスケット・シーザードレッシング マカロニ・精白米・天かす	ほうれん草・人参 黄ピーマン・玉ねぎ トマト缶・バナナ
13	土		お弁当								
14	日										
15	月		お弁当								
16	火		お弁当								
17	水	チーズかまぼこ	豆腐ハンバーグ・オクラのおかか和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	394	12.4	6.0	1.1	豆腐ハンバーグ かつお節 チーズかまぼこ・牛乳	おろしソース さつま芋・精白米 ソフトせんべい	小葱・オクラ 人参 キャベツ・ごぼう
18	木	オレンジ	中華丼・花野菜の青じそ和え カニシューマイ わかめスープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	429	15.9	15.1	1.7	豚肉・かまぼこ カニシューマイ わかめ・牛乳	精白米・こしあん 青じそドレッシング リッツ・ホイップクリーム	白菜・人参・筍・玉ねぎ キヌサヤ・カリフラワー オレンジ・ブロッコリー・ねぎ
19	金	白い風船	そうめん・キスの天ぷら もやしの和風サラダ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	416	17.5	10.9	2.0	ハム・キス 牛乳 ベーコン・チーズ	そうめん・てんぷら粉 和風ドレッシング 白い風船・精白米	もやし・人参・バナナ いんげん・コーン トマト缶・玉ねぎ
20	土	りんご	モロの煮つけ・酢の物 ナス味噌炒め・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	384	15.5	8.6	1.1	モロ わかめ・かにかま 豆腐・牛乳	麩 精白米 星型せんべい	りんご・きゅうり ナス・玉ねぎ 人参・こねぎ・小松菜
21	日										
22	月	野菜せんべい	かぼちゃコロケ 蒸し鶏サラダ・ひじきごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	428	14.5	12.9	2.0	鶏肉・ひじき さつま揚げ・大豆 昆布茶・牛乳	かぼちゃコロケ 精白米 野菜せんべい・プリン	キャベツ・人参 きゅうり 白菜・ごぼう
23	火	コーンフレーク	豚肉の生姜焼き・がんも煮 小松菜のツナ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	485	18.8	17.2	2.2	豚肉・ツナ がんも・わかめ 牛乳	コーンフレーク・じゃが芋 精白米・食パン ジャム	玉ねぎ・生姜 小松菜・もやし 人参
24	水	クッキー	鮭マヨフライ・切干大根煮 ブロッコリーのゆかり和え・ごはん すまし汁・牛乳	枝豆チーズパン ケーキ 麦茶	436	15.3	11.9	1.3	鮭マヨフライ 牛乳 チーズ	クッキー・精白米 麩 ホットケーキミックス	ブロッコリー・人参・ゆかり 大根・筍・レンコン ごぼう・ほうれん草・枝豆
25	木	星型せんべい	塩ラーメン・揚げ餃子 ごぼうサラダ オレンジ・牛乳	わかめおにぎり 麦茶	512	15.6	18.1	2.8	豚肉・なると 餃子・牛乳 わかめご飯の素	冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 星型せんべい・精白米	キャベツ・人参 もやし・ごぼうサラダ きゅうり・オレンジ
26	金	グレープフルーツ	ナスとひき肉のカレー・福神漬け 春雨サラダ レモンゼリー・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	521	12.9	16.4	2.6	豚肉 ハム 牛乳	精白米・パーム油・フレーク 春雨・和風ドレッシング ゼリーの素・バウムクーヘン・りんごジュース	ナス・玉ねぎ・人参 グレープフルーツ・福神漬け チンゲン菜・コーン
27	土	白い風船	ポークビーンズ・ミニコロケ キャベツのイタリアンサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	野菜せんべい 麦茶	485	18.5	16.1	2.0	豚肉 大豆 牛乳	白い風船・精白米 ミニコロケ 野菜せんべい	玉ねぎ・グリーンピース トマト缶・キャベツ・人参 黄ピーマン・ほうれん草・しめじ
28	日										
29	月	ウエハース	チキンカツ煮・豆腐サラダ かぼちゃのいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツヨーグル ト 麦茶	476	18.3	9.7	1.2	チキンカツ・卵 豆腐・わかめ・牛乳 ヨーグルト	青じそドレッシング こしあん ウエハース・精白米	玉ねぎ・きゅうり・ねぎ トマト・かぼちゃ・大根 みかん缶・パイン缶・黄桃缶
30	火	オレンジゼリー	ミートソースパグティ・オニオンリングフライ ブロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	455	15.3	17.8	2.0	ミートソース・豚肉 牛乳 鶏肉	オレンジゼリー・デミグラスソース フレンチ白ドレッシング 精白米・ごま油	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 オニオンリングフライ・ねぎ 黄ピーマン・キャベツ・椎茸
31	水	ビスケット	焼肉丼・かに玉 春雨のマヨネーズサラダ 中華スープ・牛乳	クリームパン 野菜ジュース	549	19.9	19.6	0.9	豚肉 ハム・かに玉 牛乳	精白米・焼肉のたれ ビスケット・春雨・マヨネーズ クリームパン・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・コーン チンゲン菜・もやし

\*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