

## 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

	4年				•				<u></u>	
日	曜		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	<ul><li>肉丼・竹輪の天ぷら</li><li>ブロッコリーの和風サラダ</li><li>味噌汁・牛乳</li></ul>	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・バーモントフレーク 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		にら・もやし・人参 ごぼう・椎茸 なめこ・ねぎ
6	±	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	白菜・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	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 昆布ぴら・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 ドーナッ・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	エかナしまのリク					チーズ・ハムカツ	食パン・りんごジャム	ほうれん草・人参
12	金	シャムハフ・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	ナース・ハムガッ ウインナー 牛乳・青のり	受ハン・りんこシャム シーザードレッシング マカロニ・精白米・天かす	はっれん早・人参 黄ピーマン・玉ねぎ トマト缶・バナナ
13	±	お弁当								
14	日									
15	月	お弁当								
16	火	<b>お弁当</b> 豆腐ハンバーグ・オクラのおかか和え						豆腐ハンバーグ	おろしソース	小葱・オクラ
17	水	さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳 中華丼・花野菜の青じそ和え	サラダせんべい 麦茶 あずきクリームク	461	14.5	7	1.5	・	さつま芋・精白米 サラダせんべい 精白米・こしあん	小窓・オップ 人参 キャベツ・ごぼう 白菜・人参・筍・玉ねぎ
18	木	カニシューマイ わかめスープ・牛乳 そうめん・キスの天ぷら	ラッカー麦茶	502	18.6	17.7	2.1	から、かまはこ カニシューマイ わかめ・牛乳 ハム・キス	情ロス・こしめん 青じそドレッシング リッツ・ホイップクリーム そうめん・てんぷら粉	キヌサヤ・カリフラワー ブロッコリー・ねぎ もやし・人参・バナナ
19	金	もやしの和風サラダ バナナ・牛乳 モロの煮つけ・酢の物	トマトチーズ粥	486	20.5	12.8	2.4	・	<ul><li>インスラック</li><li>和風ドレッシング</li><li>精白米</li><li>数</li></ul>	いんげん・コーン トマト缶・玉ねぎ きゅうり
20	±	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	わかめ・かにかま 豆腐・牛乳	を 精白米 <u>星型</u> せんべい	ナス・玉ねぎ 人参・こねぎ・小松菜
21	日	かぼちゃコロッケ・ひじき煮						鶏肉・ひじき	かぼちゃコロッケ	キャベツ・人参
22	月	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	ラスティア は	精白米 プリン じゃが芋	きゅうり 白菜・ごぼう 玉ねぎ・生姜
23	火	小松菜のツナ和え・ごはん	黒ゴマトースト 麦茶 枝豆チーズパン	567	22	20.1	2.6	がんも・わかめ <u>牛乳</u> 鮭マヨフライ	精白米・食パン 黒ゴマ・マーガリン 精白米	小松菜・もやし 人参 ブロッコリー・人参・ゆかり
24	水		ケーキ 麦茶	510	17.9	13.9	1.7	# キ乳 # キーズ 	横口不 数 ホットケーキミックス 冷凍ラーメン	大根・筍・レンコン ごぼう・ほうれん草・枝豆 キャベツ・人参
25	木	塩ノー・フ・物り飲 <u>す</u> ごぼうサラダ <u>オレンジ・牛乳</u> ナスとひき肉のカレー・福神漬け	わかめおにぎり 麦茶	599	18.2	21.2	3.2	放内・なると 餃子・牛乳 わかめご飯の素 豚肉	カボノー バック	キャベッ・八参 もやし・ごぼうサラダ きゅうり・オレンジ ナス・玉ねぎ・人参
26	金	春雨サラダ レモンゼリー・牛乳 ポークビーンズ・ミニコロッケ	バウムクーヘン りんごジュース	609	15.1	19.2	3	がら ハム <u>牛乳</u> 豚肉	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 精白米	福神漬け チンゲン菜・コーン 玉ねぎ・グリンピース
27	土	ホーケビーンス・ミニコロッケ 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	大豆 牛乳	精ロホ ミニコロッケ 醤油せんべい	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	チキンカツ煮・豆腐サラダ	フルーツヨーゲル					チキンカツ・卵	書じそドレッシング	玉ねぎ・きゅうり・ねぎ
29	月	デキンガラ魚・豆腐り ブダ かぼちゃのいとこ煮・ごはん 味噌汁・牛乳 ミートソーススパゲティ・オニオンリングフライ	麦茶	557	21.4	11.4	1.6	テキンガケ・卵 豆腐・わかめ・牛乳 ヨーグルト ミートソース・豚肉	育してトレッシング こしあん 精白米 デミグラスソース	玉ねさ・さゆうり・ねさ トマト・かぼちゃ・大根 みかん缶・パイン缶・黄桃缶 玉ねぎ・ブロッコリー・人参
30	火	ブロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ・牛乳 焼肉丼・かに玉	中華粥 麦茶	532	17.9	20.8	2.4	キ乳 <u>鶏肉</u> 豚肉		まねさ・プロッコッ - 八参 オニオンリングフライ・ねぎ 黄ピーマン・キャベツ・椎茸 玉ねぎ・人参・キャベツ
31	水	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	がら ハム・かに玉 牛乳	春雨・マヨネーズ クリームパン・野菜ジュース	きゅうり・コーン



## 8月の予定こんだてひょう(2才児)



<u>矢板保育</u>園

	4	和4年度			<b>3</b> 7 (				6 7 LA 16	_	保育園
日		未満児おやつ	昼 食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分		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	肉丼・竹輪の天ぷら  ブロッコリーの和風サラダ	シュガーロール	522	20.5	18.9	2.1	チーズ・豚肉 ちくわ	精白米・てんぷら粉 和風ドレッシング	玉ねぎ・グリンピース   ブロッコリー・人参
		•	味噌汁・牛乳	麦茶					牛乳	リッツ・シュガーロール	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	ゼリートライフル	509	16.8	14.3	1.1	鶏肉 エビシューマイ	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	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン
			たまごスープ・牛乳 ツナピラフ・ポテトサラダ	麦茶					<u>卵・牛乳</u> ツナ・ハム	ゼリー・ホイップクリーム 精白米・じゃが芋	ねぎ・黄桃缶 <sub>玉ねぎ・ミックス</sub> ベジタブル
3	水	たまごボーロ	ウァヒラフ・ホテトサラタ   チキンナゲット	マカロニきな粉	515	14.3	19.9	2.4	チキンナゲット	相日木・しやか手 マヨネーズ	上 人参・きゅうり 人参り
			千切り野菜スープ・牛乳 カレーうどん	麦茶					<u>牛乳・きな粉</u> 鶏肉・油揚げ	たまごボーロ・マカロニ うどん・バーモントフレーク	<u>キャベツ・椎茸</u> 大根・きゅうり
4	木	野菜せんべい	海藻サラダ・揚げ里芋	鮭菜飯おにぎり	529	14.8	16.1	3.4	海藻サラダ	青じそドレッシング・野菜せんべい	グレープフルーツ
			グレープフルーツ・牛乳 うさぎ組リクエストメニュー・・・いわしの生姜煮	<u>麦茶</u> 金時豆入り蒸しパ					<u>牛乳・鮭フレーク</u> いわしの生姜煮・豚肉	<u>里芋・片栗粉・精白米</u> ごま油・精白米	菜飯の素 にら・もやし・人参
5	金	クッキー	にらのお浸し・栄養金平・のり佃煮ご飯	ン	514	22.9	14.8	2.5		クッキー・ゼリーの素	ごぼう・椎茸
			なめこ汁・ピーチゼリー・牛乳 鶏の味噌焼き・白菜の昆布茶和え	麦茶					のり佃煮・豆腐・牛乳・金時豆 鶏肉・昆布茶	<u>蒸しパンミックス</u> 精白米	なめこ・ねぎ オレンジ・白菜・人参
6	$\pm$	オレンジ	厚揚げ煮・ごはん	ビスケット	477	18.1	15.7	1.4	厚揚げ	麩	きゅうり・小松菜
			すまし汁・牛乳	麦茶					牛乳	ビスケット	しめじ・ほうれん草
7	日										
			ミートボールトマト煮・洋風卵焼き						ミートボール	フレンチ白ドレッシング	 玉ねぎ・ナス・コーン
8	月	ソフトせんべい	キャベツのフレンチサラダ・ごはん	マシュマロサンド	484	14.3	17.0	2.2	ハム・洋風卵焼き	ソフトせんべい・精白米	トマト缶・キャベツ
			コンソメスープ・牛乳 冷やし中華・春巻き	麦茶					牛乳 ハム・錦糸卵	<u>リッツ・マシュマロ</u> 冷凍ラーメン	人参・黄ピーマン・大根 きゅうり・もやし・トマト
9	火	アセロラゼ リー	ゆでブロッコリー	栄養雑炊	479	17.6	10.8	1.6	春巻き	冷やし中華スープ	ブロッコリー・オレンジ・人参
		·	オレンジ・牛乳 サバの味噌煮・大根の和風サラダ	麦茶					牛乳・鶏肉 サバ	<u>アセロラゼリー・精白米</u> 和風ドレッシング	ほうれん草・玉ねぎ・椎茸 大根・人参・水菜
10	水	ウエハース	昆布ぴら・ごはん	ドーナツ	533	20.8	15.6	1.8	昆布・鶏肉	ウエハース・ごま油・精白米	コーン・ごぼう
			すまし汁・牛乳	野菜ジュース(ピーチ)					牛乳・豆腐	ドーナツ・野菜ジュース(ピーチ)	にら
11	木		山の日								
			ジャムパン・ハムカツ	天かすと青のりの					チーズ・ハムカツ	食パン・りんごジャム	 ほうれん草・人参
12	金	ビスケット	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	おにぎり 麦茶	558	16.3	16.8	2.2	ウインナー 牛乳・青のり	ビスケット・シーザードレッシング	黄ピーマン・玉ねぎ トマト缶・バナナ
				友栄 友栄					十孔・育のり	マカロニ・精白米・天かす	トマト缶・ハテナ
13	±		お弁当								
14	日										
	_										
15	月		お弁当								
1.0	.1.		Jan Co VII								
16	火		お弁当								
17	-ا <b>ل</b>	チーズかまぼ	豆腐ハンバーグ・オクラのおかか和え	サラダせんべい	120	13.8	6.7	1.3	豆腐ハンバーグ	おろしソース	小葱・オクラ
1 /	小	٦	さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	麦茶	430	13.0	6.7	1.3	かつお節 チーズかまぼこ・牛乳	さつま芋・精白米 サラダせんべい	人参 キャベツ・ごぼう
18	*	オレンジ	中華丼・花野菜の青じそ和え カニシューマイ	あずきクリームク ラッカー	177	177	16.8	1 0	豚肉・かまぼこ カニシューマイ	精白米・こしあん 青じそドレッシング	白菜・人参・筍・玉ねぎ キヌサヤ・カリフラワー
10	/\	7000	わかめスープ・牛乳	麦茶	7//	17.7	10.0	1.0	わかめ・牛乳	リッツ・ホイップクリーム	オレンジ・ブロッコリー・ねぎ
19	全	白い風船	そうめん・キスの天ぷら もやしの和風サラダ	トマトチーズ粥	462	195	12.2	22	ハム・キス 牛乳	そうめん・てんぷら粉 和風ドレッシング	もやし・人参・バナナ いんげん・コーン
10	ж	口(为纸加	バナナ・牛乳	麦茶	+02	10.0	12.2	2.2	ベーコン・チーズ	白い風船・精白米	トマト缶・玉ねぎ
20	+	りんご	モロの煮つけ・酢の物 ナス味噌炒め・ごはん	星型せんべい	427	172	9.5	1.3	モロ わかめ・かにかま	数 精白米	りんご・きゅうり ナス・玉ねぎ
			すまし汁・牛乳	麦茶	127	. ,	0.0	1.0	豆腐・牛乳	星型せんべい	人参・こねぎ・小松菜
21											
										1.1=0.1	b
22	月	野菜せんべい	かぼちゃコロッケ・ひじき煮 蒸し鶏サラダ・ごはん	プリン	476	16.2	14.3	2.2	鶏肉・ひじき さつま揚げ・大豆	かぼちゃコロッケ 精白米	キャベツ・人参 きゅうり
	_		味噌汁・牛乳	麦茶					昆布茶・牛乳	野菜せんべい・プリン	白菜・ごぼう
23	火	コーンフレー	豚肉の生姜焼き・がんも煮 小松菜のツナ和え・ごはん	黒ゴマトースト	539	20.9	19.1	2.4	豚肉・ツナ がんも・わかめ	コーンフレーク・じゃが芋 精白米・食パン	玉ねぎ・生姜 小松菜・もやし
		<i>.</i>	味噌汁・牛乳 鮭マヨフライ・切干大根煮	<u>麦茶</u> 枝豆チーズパン					<u>牛乳</u> 鮭マヨフライ	<u>黒ゴマ・マーガリン</u> クッキー・精白米	<u>人参</u> ブロッコリー・人参・ゆかり
24	水	クッキー	ブロッコリーのゆかり和え・ごはん	ケーキ	485	17.0	13.2	1.5	鮭マヨフライ 牛乳	麩	大根・筍・レンコン
			すまし汁・牛乳 塩ラーメン・揚げ餃子	麦茶					チーズ 豚肉・なると	ホットケーキミックス 冷凍ラーメン	ごぼう・ほうれん草・枝豆 キャベツ・人参
25	木	星型せんべい	ごぼうサラダ	わかめおにぎり	569	17.3	20.1	3	餃子・牛乳	塩ラーメンスープ	もやし・ごぼうサラダ
			オレンジ・牛乳 ナスとひき肉のカレー・福神漬け	麦茶					<u>わかめご飯の素</u> 豚肉	星型せんべい・精白米 精白米・バーモントフレーク	きゅうり・オレンジ ナス・玉ねぎ・人参
26	金	グレープフ ルーツ	春雨サラダ	バウムクーヘン	579	14.3	18.2	2.8	ハム	春雨・和風ドレッシング	グレープフルーツ・福神漬け
		<i>IV J</i>	レモンゼリー・牛乳 ポークビーンズ・ミニコロッケ	りんごジュース						ゼリーの素・バウムクーヘン・りんごジュース 白い風船・精白米	チンゲン菜・コーン 玉ねぎ・グリンピース
27	±	白い風船	キャベツのイタリアンサラダ	醤油せんべい	539	20.5	17.9	2.2	大豆	ミニコロッケ	トマト缶・キャベツ・人参
			ごはん・コンソメスープ・牛乳	麦茶					牛乳	醤油せんべい	黄ピーマン・ほうれん草・しめじ
28	日										
			  チキンカツ煮・豆腐サラダ	フルーツヨーグル					チキンカツ・卵	青じそドレッシング	 玉ねぎ・きゅうり・ねぎ
29	月		かぼちゃのいとこ煮・ごはん	<b>F</b>		20.3	10.8	1.4	豆腐・わかめ・牛乳	こしあん	トマト・かぼちゃ・大根
			味噌汁・牛乳 ミートソーススパゲティ・オニオンリングフライ	麦茶					<u>ヨーグルト</u> ミートソース・豚肉		みかん缶・パイン缶・黄桃缶 玉ねぎ・ブロッコリー・人参
30	火	オレンジゼリー	ブロッコリーのフレンチサラダ	中華粥	505	17.0	19.8	2.2	牛乳	フレンチ白ドレッシング	オニオンリングフライ・ねぎ
			コンソメスープ・牛乳 焼肉丼・かに玉	麦茶						精白米・ごま油 精白米・焼肉のたれ	黄ピーマン・キャベツ・椎茸 玉ねぎ・人参・キャベツ
31	水	ビスケット	春雨のマヨネーズサラダ	クリームパン	610	22.1	21.8	1.1	ハム・かに玉	ビスケット・春雨・マヨネーズ	きゅうり・コーン
Ш			中華スープ・牛乳	野菜ジュース		<u> </u>			牛乳	クリームパン・野菜ジュース	チンゲン菜・もやし



## 8月の予定こんだてひょう(1才児)



矢板保育園

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

野菜ジュース

中華スープ・牛乳

<u>牛乳</u>

クリームパ<u>ン・野菜ジュース</u>

チンゲン菜・もやし