



# 10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	土	運動会								
2	日									
3	月	豆腐ハンバーグ・切干大根煮 小松菜のツナ和え・栗ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	480	17.5	13.4	2.2	豆腐ハンバーグ ツナ・さつま揚げ わかめ・牛乳	おろしソース・精白米 栗・じゃが芋 麩・バター	小松菜・もやし 人参・切干大根 グリーンピース
4	火	塩ラーメン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	523	19.5	15.1	2.9	豚肉・なると 餃子 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ ごま油・精白米	キャベツ・人参・白菜 チンゲン菜・バナナ ほうれん草・玉ねぎ・椎茸
5	水	鮭マヨフライ・大根の和風サラダ 栄養金平・ごはん 味噌汁・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	545	21.1	17.1	2.2	鮭マヨフライ 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 蒸しパンミックス	大根・人参・水菜・コーン ごぼう・椎茸・もやし にら・りんご・レーズン
6	木	鶏味噌焼き・キャベツのゆかり和え かぼちゃのいとこ煮・納豆ごはん すまし汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	532	22.9	15.7	1.8	鶏肉 納豆 牛乳・チーズ	精白米 こしあん リッツ・いちごジャム	キャベツ・人参・きゅうり ゆかり・かぼちゃ ほうれん草・しめじ
7	金	ばんだ組リクエストメニュー・・・ジャムパン ブロッコリーサラダ・マカロニグラタン チキンナゲット・トマトスープ・カルピス	いなり寿司 麦茶	587	17.4	22.5	3.4	ベーコン・チーズ チキンナゲット ウインナー・味付き稲荷	食パン・ブルーベリージャム イタリアンドレッシング・精白米 マカロニ・ホワイトソース	ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ ほうれん草・トマト缶
8	土	肉丼・ソーセージ磯辺揚げ もやしの青じそ和え 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	549	21.4	15.6	2.4	豚肉・ハム・青のり 魚肉ソーセージ 油揚げ・牛乳	精白米・てんぷら粉 青じそドレッシング 醤油せんべい	玉ねぎ・グリーンピース もやし・人参・ナス 黄ピーマン・キャベツ
9	日									
10	月	スポーツの日								
11	火	チキンカツ煮・金時豆 白菜の昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	515	17	8.6	1.9	チキンカツ・昆布茶 金時豆・牛乳 ひじき・かまぼこ	精白米 小麦粉 お好みソース	玉ねぎ・白菜・人参 きゅうり・ほうれん草 もやし・キャベツ
12	水	ハヤシライス・コロコロサラダ チーズ入り炒り卵 ぶどうゼリー・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース	676	22.7	23.1	2.7	豚肉・大豆 たまごそぼろ チーズ・牛乳	精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング・ゼリーの素 ドーナツ・野菜ジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・大根 きゅうり・コーン
13	木	豚汁うどん・花野菜サラダ さつま芋の天ぷら オレンジ・牛乳	チャーハンおにぎ り 麦茶	581	18.4	15.8	2.1	豚肉 牛乳 卵・焼き豚・なると	うどん・精白米 和風ドレッシング さつま芋・てんぷら粉	大根・人参・白菜・ねぎ ごぼう・カリフラワー ブロッコリー・コーン・オレンジ
14	金	酢鶏・キャベツのごまドレ和え カニシューマイ・ごはん わかめスープ・牛乳	きな粉トースト 麦茶	587	17.5	24.9	2.4	鶏肉 カニシューマイ 牛乳・きな粉	片栗粉・酢豚の素 ごまドレッシング・精白米 食パン・マーガリン	人参・ピーマン キャベツ・コーン チンゲン菜・玉ねぎ
15	土	サバの味噌煮・揚げ里芋 ほうれん草のおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	530	19.9	18	2.2	サバ 豆腐 牛乳	里芋・片栗粉 精白米 星型せんべい	ほうれん草 もやし 人参
16	日									
17	月	豚肉の生姜焼き・海藻サラダ 厚焼き玉子・ごはん なめこ汁・牛乳	バウムクーヘン 野菜ジュース(グレープ)	552	20.9	18.4	2.2	豚肉・海藻サラダ 厚焼き玉子 牛乳	青じそドレッシング 精白米・バウムクーヘン 野菜ジュース(グレープ)	玉ねぎ・生姜 大根・きゅうり なめこ・ねぎ
18	火	三色ごはん・竹輪のカレー揚げ ブロッコリーの和風サラダ けんちん汁・牛乳	おさつごま団子 麦茶	554	23.3	12.9	1.5	鶏肉・たまごそぼろ 竹輪・豆腐 牛乳	精白米・てんぷら粉 カレー粉・和風ドレッシング 里芋・さつま芋・こしあん・ごま	ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン 大根・白菜・ごぼう
19	水	きのこスパゲティ・ミニハンバーグ ほうれん草のシーザーサラダ コンソメスープ・牛乳	ツナと昆布のおに ぎり 麦茶	655	20.9	20.4	2.7	ベーコン・チーズ ミニハンバーグ 牛乳・ツナ・昆布	スパゲティ・マーガリン シーザードレッシング 精白米	玉ねぎ・きのこミックス しめじ・ほうれん草 キャベツ・人参
20	木	中華丼・五色和え エビ団子フライ 春雨スープ・牛乳	フルーツサンド 麦茶	569	20.2	20.1	2.1	豚肉・かまぼこ 錦糸卵・わかめ エビ団子フライ・牛乳	精白米 春雨・食パン ホイップクリーム	白菜・人参・玉ねぎ・筍 きぬさや・もやし・きゅうり コーン・チンゲン菜・フルーツ缶
21	金	アジフライ・キャベツの昆布茶和え かぼちゃのそぼろ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	505	19.4	14.8	2.1	アジフライ 鶏肉・昆布茶 油揚げ・牛乳	片栗粉 精白米 リッツ・マシュマロ	キャベツ・人参 きゅうり・かぼちゃ 大根
22	土	鶏の照り焼き・白菜のおかか和え 高野豆腐五目煮・菜飯 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	568	21.7	19	1.4	鶏肉 かつお節・高野豆腐 牛乳	片栗粉 精白米 ビスケット	白菜・人参 椎茸・筍・きぬさや 菜飯の素
23	日									
24	月	チンジャオロース・春雨サラダ エビシューマイ・ごはん たまごスープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	603	22.1	24.9	2.1	豚肉・ハム エビシューマイ 卵・わかめ・牛乳	チンジャオロースの素・精白米 春雨・和風ドレッシング リッツ・こしあん・ホイップクリーム	玉ねぎ・筍・ピーマン 人参・コーン チンゲン菜
25	火	総合避難訓練・・・さつま芋カレー ミニコロケ フルーツポンチ・麦茶	たい焼き 牛乳	725	17.3	17.7	3.0	鶏肉 牛乳	パーメントフレーク さつま芋・ミニコロケ 精白米・たい焼き	玉ねぎ・人参 大根・みかん缶 黄桃缶・パイン缶
26	水	鶏のすっぽ煮・五目豆 ポテトサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜入りパンケ ー キ 麦茶	605	22.8	23.2	2.2	鶏肉・ハム 大豆 牛乳・チーズ	じゃが芋・マヨネーズ 精白米 ホットケーキミックス	人参・きゅうり 大根・筍・レンコン 白菜・しめじ・ほうれん草
27	木	醤油ラーメン・春巻き ゆでブロッコリー グレープフルーツ・牛乳	中華粥 麦茶	529	19.5	17.6	3.4	豚肉 春巻き 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン 醤油ラーメンスープ 精白米・ごま油	キャベツ・人参・もやし にら・ブロッコリー・椎茸 ねぎ・グレープフルーツ
28	金	いわしの生姜煮・昆布びら もやしの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	556	21.7	17.6	1.8	いわしの生姜煮 昆布・鶏肉 牛乳	和風ドレッシング ごま油・精白米・里芋 コッペパン・ココア	もやし・人参 水菜・コーン ごぼう・白菜
29	土	すき焼き風煮・キャベツのお浸し さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	509	17.5	10.6	2	豚肉・豆腐 わかめ 牛乳	すき焼きのたれ さつま芋・精白米 サラダせんべい	白菜・玉ねぎ・人参 しめじ・キャベツ きゅうり・ねぎ
30	日									
31	月	チキンチャップ・ポテトフライ ブロッコリーのイタリアンサラダ ごはん・千切り野菜スープ・牛乳	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	541	17.6	17.7	2.6	鶏肉 ウインナー 牛乳	イタリアンドレッシング 精白米 蒸しパンミックス	玉ねぎ・ブロッコリー 人参・黄ピーマン・椎茸 キャベツ・かぼちゃ

\*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



# 10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	土		運動会								
2	日										
3	月	ソフトせんべい	豆腐ハンバーグ・切干大根煮 小松菜のツナ和え・栗ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	456	16.6	12.7	2	豆腐ハンバーグ ツナ・さつま揚げ わかめ・牛乳	ソフトせんべい・精白米 おろしソース・栗・じゃが芋 麩・バター	小松菜・もやし 人参・切干大根 グリーンピース
4	火	白い風船	塩ラーメン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	497	18.5	14.3	2.7	豚肉・なると 餃子 牛乳・鶏肉	白い風船・冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ ごま油・精白米	キャベツ・人参・白菜 チンゲン菜・バナナ ほうれん草・玉ねぎ・椎茸
5	水	たまごボーロ	鮭マヨフライ・大根の和風サラダ 栄養金平・ごはん 味噌汁・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	518	20.0	16.2	2	鮭マヨフライ 豚肉・茎わかめ さつま揚げ・牛乳	たまごボーロ・和風ドレッシング ごま油・精白米 蒸しパンミックス	大根・人参・水菜・コーン ごぼう・椎茸・もやし にら・りんご・レーズン
6	木	アセロラゼリー	鶏味噌焼き・キャベツのゆかり和え かぼちゃのいとこ煮・納豆ごはん すまし汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	505	21.8	14.9	1.6	鶏肉 納豆 牛乳・チーズ	アセロラゼリー・精白米 こしあん リッツ・いちごジャム	キャベツ・人参・きゅうり ゆかり・かぼちゃ ほうれん草・しめじ
7	金	クッキー	ばんだ組リクエストメニュー・・・ジャムパン ブロッコリーサラダ・マカロニグラタン チキンナゲット・トマトスープ・カルピス	いなり寿司 麦茶	558	16.5	21.4	3.2	ベーコン・チーズ チキンナゲット ウインナー・味付き稲荷	クッキー・食パン・ブルーベリージャム イタリアンドレッシング・精白米 マカロニ・ホワイトソース	ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ ほうれん草・トマト缶
8	土	グレープフルーツ	肉丼・ソーセージ磯辺揚げ もやしの青じそ和え 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	522	20.3	14.8	2.2	豚肉・ハム・青のり 魚肉ソーセージ 油揚げ・牛乳	精白米・てんぷら粉 青じそドレッシング 醤油せんべい	玉ねぎ・グリーンピース グレープフルーツ・もやし・人参・ナス 黄ピーマン・キャベツ
9	日										
10	月		スポーツの日								
11	火	ウエハース	チキンカツ煮・金時豆 白菜の昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	489	16.2	8.2	1.7	チキンカツ・昆布茶 金時豆・牛乳 ひじき・かまぼこ	ウエハース・精白米 小麦粉 お好みソース	玉ねぎ・白菜・人参 きゅうり・ほうれん草 もやし・キャベツ
12	水	ビスケット	ハヤシライス・コロコロサラダ チーズ入り炒り卵 ぶどうゼリー・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース	642	21.6	21.9	2.5	豚肉・大豆 たまごそぼろ チーズ・牛乳	ビスケット・精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング・ゼリーの素 ドーナツ・野菜ジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・大根 きゅうり・コーン
13	木	野菜せんべい	豚汁うどん・花野菜サラダ さつま芋の天ぷら オレンジ・牛乳	チャーハンおにぎ り 麦茶	552	17.5	15.0	1.9	豚肉 牛乳 卵・焼き豚・なると	野菜せんべい・うどん・精白米 和風ドレッシング さつま芋・てんぷら粉	大根・人参・白菜・ねぎ ごぼう・カリフラワー ブロッコリー・コーン・オレンジ
14	金	コーンフレーク	酢鶏・キャベツのごまドレ和え カニシューマイ・ごはん わかめスープ・牛乳	きな粉トースト 麦茶	558	16.6	23.7	2.2	鶏肉 カニシューマイ 牛乳・きな粉	コーンフレーク・片栗粉・酢豚の素 ごまドレッシング・精白米 食パン・マーガリン	人参・ピーマン キャベツ・コーン チンゲン菜・玉ねぎ
15	土	りんご	サバの味噌煮・揚げ里芋 ほうれん草のおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	504	18.9	17.1	2	サバ 豆腐 牛乳	里芋・片栗粉 精白米 星型せんべい	りんご・ほうれん草 もやし 人参
16	日										
17	月	チーズかまぼこ	豚肉の生姜焼き・海藻サラダ 厚焼き玉子・ごはん なめこ汁・牛乳	バウムクーヘン 野菜ジュース(グレープ)	524	19.9	17.5	2	豚肉・海藻サラダ 厚焼き玉子 チーズかまぼこ・牛乳	青じそドレッシング 精白米・バウムクーヘン 野菜ジュース(グレープ)	玉ねぎ・生姜 大根・きゅうり なめこ・ねぎ
18	火	フルーチェ(ピーチ)	三色ごはん・竹輪のカレー揚げ ブロッコリーの和風サラダ けんちん汁・牛乳	おさつごま団子 麦茶	526	22.1	12.3	1.3	鶏肉・たまごそぼろ 竹輪・豆腐 牛乳	フルーチェ・精白米・てんぷら粉 カレー粉・和風ドレッシング 里芋・さつま芋・こしあん・ごま	ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン 大根・白菜・ごぼう
19	水	白い風船	きのこスパゲティ・ミニハンバーグ ほうれん草のシーザーサラダ コンソメスープ・牛乳	ツナと昆布のおに ぎり 麦茶	622	19.9	19.4	2.5	ベーコン・チーズ ミニハンバーグ 牛乳・ツナ・昆布	スパゲティ・マーガリン シーザードレッシング 白い風船・精白米	玉ねぎ・きのこミックス しめじ・ほうれん草 キャベツ・人参
20	木	クッキー	中華丼・五色和え エビ団子フライ 春雨スープ・牛乳	フルーツサンド 麦茶	541	19.2	19.1	1.9	豚肉・かまぼこ 錦糸卵・わかめ エビ団子フライ・牛乳	クッキー・精白米 春雨・食パン ホイップクリーム	白菜・人参・玉ねぎ・筍 きぬさや・もやし・きゅうり コーン・チンゲン菜・フルーツ缶
21	金	オレンジ	アジフライ・キャベツの昆布茶和え かぼちゃのそぼろ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	480	18.4	14.1	1.9	アジフライ 鶏肉・昆布茶 油揚げ・牛乳	片栗粉 精白米 リッツ・マシュマロ	オレンジ・キャベツ・人参 きゅうり・かぼちゃ 大根
22	土	バナナ	鶏の照り焼き・白菜のおかか和え 高野豆腐五目煮・菜飯 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	540	20.6	18.1	1.2	鶏肉 かつお節・高野豆腐 牛乳	片栗粉 精白米 ビスケット	バナナ・白菜・人参 椎茸・筍・きぬさや 菜飯の素
23	日										
24	月	星型せんべい	チンジャオロース・春雨サラダ エビシューマイ・ごはん たまごスープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	573	21.0	23.7	1.9	豚肉・ハム エビシューマイ 卵・わかめ・牛乳	チンジャオロースの素・精白米 星型せんべい・春雨・和風ドレッシング リッツ・こしあん・ホイップクリーム	玉ねぎ・筍・ピーマン 人参・コーン チンゲン菜
25	火	白い風船	総合避難訓練・・・さつま芋カレー ミニコロッケ フルーツポンチ・麦茶	たい焼き 牛乳	689	16.4	16.8	2.8	鶏肉 牛乳	白い風船・バ尔蒙トフレーク さつま芋・ミニコロッケ 精白米・たい焼き	玉ねぎ・人参 大根・みかん缶 黄桃缶・パイ缶
26	水	オレンジゼリー	鶏のすっぱ煮・五目豆 ポテトサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	575	21.7	22.0	2	鶏肉・ハム 大豆 牛乳・チーズ	じゃが芋・マヨネーズ オレンジゼリー・精白米 ホットケーキミックス	人参・きゅうり 大根・筍・レンコン 白菜・しめじ・ほうれん草
27	木	野菜せんべい	醤油ラーメン・春巻き ゆでブロッコリー グレープフルーツ・牛乳	中華粥 麦茶	503	18.5	16.7	3.2	豚肉 春巻き 牛乳・鶏肉	野菜せんべい・冷凍ラーメン 醤油ラーメンスープ 精白米・ごま油	キャベツ・人参・もやし にら・ブロッコリー・椎茸 ねぎ・グレープフルーツ
28	金	クッキー	いわしの生姜煮・昆布びら もやしの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	528	20.6	16.7	1.6	いわしの生姜煮 昆布・鶏肉 牛乳	クッキー・和風ドレッシング ごま油・精白米・里芋 コッペパン・ココア	もやし・人参 水菜・コーン ごぼう・白菜
29	土	りんご	すき焼き風煮・キャベツのお浸し さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	484	16.6	10.1	1.8	豚肉・豆腐 わかめ 牛乳	すき焼きのたれ さつま芋・精白米 サラダせんべい	白菜・玉ねぎ・人参 しめじ・キャベツ りんご・きゅうり・ねぎ
30	日										
31	月	クラッカーチーズ	チキンチャップ・ポテトフライ ブロッコリーのイタリアンサラダ ごはん・千切り野菜スープ・牛乳	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	514	16.7	16.8	2.4	チーズ・鶏肉 ウインナー 牛乳	イタリアンドレッシング リッツ・精白米 蒸しパンミックス	玉ねぎ・ブロッコリー 人参・黄ピーマン・椎茸 キャベツ・かぼちゃ

\*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



# 10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	土		運動会								
2	日										
3	月	ソフトせんべい	豆腐ハンバーグ・切干大根煮 小松菜のツナ和え・栗ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	410	15.0	11.5	1.8	豆腐ハンバーグ ツナ・さつま揚げ わかめ・牛乳	ソフトせんべい・精白米 おろしソース・栗・じゃが芋 麩・バター	小松菜・もやし 人参・切干大根 グリーンピース
4	火	白い風船	塩ラーメン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	447	16.7	12.9	2.5	豚肉・なると 餃子 牛乳・鶏肉	白い風船・冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ ごま油・精白米	キャベツ・人参・白菜 チンゲン菜・バナナ ほうれん草・玉ねぎ・椎茸
5	水	たまごボーロ	鮭マヨフライ・大根の和風サラダ 栄養金平・ごはん 味噌汁・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	466	18.0	14.6	1.8	鮭マヨフライ 豚肉・茎わかめ さつま揚げ・牛乳	たまごボーロ・和風ドレッシング ごま油・精白米 蒸しパンミックス	大根・人参・水菜・コーン ごぼう・椎茸・もやし にら・りんご・レーズン
6	木	アセロラゼリー	鶏味噌焼き・キャベツのゆかり和え かぼちやのいとこ煮・納豆ごはん すまし汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	455	19.6	13.4	1.4	鶏肉 納豆 牛乳・チーズ	アセロラゼリー・精白米 こしあん リッツ・いちごジャム	キャベツ・人参・きゅうり ゆかり・かぼちや ほうれん草・しめじ
7	金	クッキー	ぼんだ組リクエストメニュー・・・ジャムパン ブロッコリーサラダ・マカロニグラタン チキンナゲット・トマトスープ・カルピス	きつねおにぎり 麦茶	502	14.9	19.2	3.0	ベーコン・チーズ チキンナゲット ウインナー・味付き稲荷	クッキー・食パン・ブルーベリージャム イタリアンドレッシング・精白米 マカロニ・ホワイトソース	ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ ほうれん草・トマト缶
8	土	グレープフルーツ	肉丼・ソーセージ磯辺揚げ もやしの青じそ和え 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	469	18.3	13.3	2.0	豚肉・ハム・青のり 魚肉ソーセージ 油揚げ・牛乳	精白米・てんぷら粉 青じそドレッシング ソフトせんべい	玉ねぎ・グリーンピース グレープフルーツ・もやし・人参・ナス 黄ピーマン・キャベツ
9	日										
10	月		スポーツの日								
11	火	ウエハース	チキンカツ煮・金時豆 白菜の昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	440	14.5	7.4	1.5	チキンカツ・昆布茶 金時豆・牛乳 ひじき・かまぼこ	ウエハース・精白米 小麦粉 お好みソース	玉ねぎ・白菜・人参 きゅうり・ほうれん草 もやし・キャベツ
12	水	ビスケット	ハヤシライス・コロコロサラダ チーズ入り炒り卵 ぶどうゼリー・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース	578	19.4	19.8	2.3	豚肉・大豆 たまごそぼろ チーズ・牛乳	ビスケット・精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング・ゼリーの素 ドーナツ・野菜ジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・大根 きゅうり・コーン
13	木	野菜せんべい	豚汁うどん・花野菜サラダ さつま芋の天ぷら オレンジ・牛乳	チャーハンおにぎり 麦茶	497	15.7	13.5	1.7	豚肉 牛乳 卵・焼き豚・なると	野菜せんべい・うどん・精白米 和風ドレッシング さつま芋・てんぷら粉	大根・人参・白菜・ねぎ ごぼう・カリフラワー ブロッコリー・コーン・オレンジ
14	金	コーンフレーク	酢鶏・キャベツのごまドレ和え カニシューマイ・ごはん わかめスープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	502	15.0	21.3	2.0	鶏肉 カニシューマイ 牛乳・きな粉	コーンフレーク・片栗粉・酢豚の素 ごまドレッシング・精白米 食パン・ジャム	人参・ピーマン キャベツ・コーン チンゲン菜・玉ねぎ
15	土	りんご	サバの味噌煮・揚げ里芋 ほうれん草のおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	453	17.0	15.4	1.8	サバ 豆腐 牛乳	里芋・片栗粉 精白米 星型せんべい	りんご・ほうれん草 もやし 人参
16	日										
17	月	チーズかまぼこ	豚肉の生姜焼き・海藻サラダ 厚焼き玉子・ごはん なめこ汁・牛乳	バウムクーヘン 野菜ジュース(グレープ)	472	17.9	15.7	1.8	豚肉・海藻サラダ 厚焼き玉子 チーズかまぼこ・牛乳	青じそドレッシング 精白米・バウムクーヘン 野菜ジュース(グレープ)	玉ねぎ・生姜 大根・きゅうり なめこ・ねぎ
18	火	フルーチェ(ピーチ)	三色ごはん・竹輪のカレー揚げ ブロッコリーの和風サラダ けんちん汁・牛乳	おさつごま団子 麦茶	474	19.9	11.0	1.1	鶏肉・たまごそぼろ 竹輪・豆腐 牛乳	フルーチェ・精白米・てんぷら粉 カレー粉・和風ドレッシング 里芋・さつま芋・こしあん・ごま	ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン 大根・白菜・ごぼう
19	水	白い風船	きのこスパゲティ・ミニハンバーグ ほうれん草のシーザーサラダ コンソメスープ・牛乳	ツナと昆布のおにぎり 麦茶	560	17.9	17.4	2.3	ベーコン・チーズ ミニハンバーグ 牛乳・ツナ・昆布	スパゲティ・マーガリン シーザードレッシング 白い風船・精白米	玉ねぎ・きのこミックス しめじ・ほうれん草 キャベツ・人参
20	木	クッキー	中華丼・五色和え エビ団子フライ 春雨スープ・牛乳	フルーツサンド 麦茶	486	17.3	17.2	1.7	豚肉・かまぼこ 錦糸卵・わかめ エビ団子フライ・牛乳	クッキー・精白米 春雨・食パン ホイップクリーム	白菜・人参・玉ねぎ・筍 きぬさや・もやし・きゅうり コーン・チンゲン菜・フルーツ缶
21	金	オレンジ	アジフライ・キャベツの昆布茶和え かぼちやのそぼろ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	432	16.6	12.7	1.7	アジフライ 鶏肉・昆布茶 油揚げ・牛乳	片栗粉 精白米 リッツ・マシュマロ	オレンジ・キャベツ・人参 きゅうり・かぼちや 大根
22	土	バナナ	鶏の照り焼き・白菜のおかか和え 高野豆腐五目煮・菜飯 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	486	18.6	16.2	1.0	鶏肉 かつお節・高野豆腐 牛乳	片栗粉 精白米 ビスケット	バナナ・白菜・人参 椎茸・筍・きぬさや 菜飯の素
23	日										
24	月	星型せんべい	チンジャオロース・春雨サラダ エビシューマイ・ごはん たまごスープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	516	18.9	21.3	1.7	豚肉・ハム エビシューマイ 卵・わかめ・牛乳	チンジャオロースの素・精白米 星型せんべい・春雨・和風ドレッシング リッツ・こしあん・ホイップクリーム	玉ねぎ・筍・ピーマン 人参・コーン チンゲン菜
25	火	白い風船	総合避難訓練・・・さつま芋カレー ミニコロケ フルーツポンチ・麦茶	たい焼き 牛乳	620	14.8	15.1	2.6	鶏肉 牛乳	白い風船・バ尔蒙トフレーク さつま芋・ミニコロケ 精白米・たい焼き	玉ねぎ・人参 大根・みかん缶 黄桃缶・パイ缶
26	水	オレンジゼリー	鶏のすっぱ煮・五目豆 ポテトサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	517	19.5	19.8	1.8	鶏肉・ハム 大豆 牛乳・チーズ	じゃが芋・マヨネーズ オレンジゼリー・精白米 ホットケーキミックス	人参・きゅうり 大根・筍・レンコン 白菜・しめじ・ほうれん草
27	木	野菜せんべい	醤油ラーメン・春巻き ゆでブロッコリー グレープフルーツ・牛乳	中華粥 麦茶	452	16.7	15.0	3.0	豚肉 春巻き 牛乳・鶏肉	野菜せんべい・冷凍ラーメン 醤油ラーメンスープ 精白米・ごま油	キャベツ・人参・もやし にら・ブロッコリー・椎茸 ねぎ・グレープフルーツ
28	金	クッキー	いわしの生姜煮・昆布びら もやしの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	475	18.6	15.0	1.4	いわしの生姜煮 昆布・鶏肉 牛乳	クッキー・和風ドレッシング ごま油・精白米・里芋 食パン・ジャム	もやし・人参 水菜・コーン ごぼう・白菜
29	土	りんご	すき焼き風煮・キャベツのお浸し さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	435	15.0	9.1	1.6	豚肉・豆腐 わかめ 牛乳	すき焼きのたれ さつま芋・精白米 ソフトせんべい	白菜・玉ねぎ・人参 しめじ・キャベツ りんご・きゅうり・ねぎ
30	日										
31	月	クラッカーチーズ	チキンチャップ・ポテトフライ ブロッコリーのイタリアンサラダ ごはん・千切り野菜スープ・牛乳	かぼちや蒸しパン 麦茶	463	15.0	15.1	2.2	チーズ・鶏肉 ウインナー 牛乳	イタリアンドレッシング リッツ・精白米 蒸しパンミックス	玉ねぎ・ブロッコリー 人参・黄ピーマン・椎茸 キャベツ・かぼちや

\*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