



# 11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	火	白身魚フライ・金時豆 白菜の昆布茶和え・菜飯 味噌汁・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	546	17.2	13.1	1.9	白身魚フライ 昆布茶・金時豆 牛乳	精白米 ワッフル 野菜ジュース	白菜・人参 きゅうり・菜飯の素 もやし・にら
2	水	お誕生会・・・鶏のから揚げ フライドポテト・ブロッコリーサラダ 五目ごはん・ぶどうゼリー・麦茶	プリンアラモード りんごジュース	612	17	18.4	2.2	鶏肉	精白米・片栗粉・ポテト 和風ドレッシング ゼリーの素・プリン・ホイップクリーム	レンコン・筍・人参・椎茸 ごぼう・ブロッコリー・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
3	木	文化の日								
4	金	けんちんうどん・ソーセージ磯辺揚げ キャベツのごまドレ和え バナナ・牛乳	ウインナーピラフ おにぎり 麦茶	507	15.7	14.6	3.3	豆腐・青のり 魚肉ソーセージ 牛乳・ウインナー	うどん・里芋 ごまドレッシング てんぷら粉・精白米	ごぼう・人参・大根・白菜 キャベツ・きゅうり・コーン バナナ・玉ねぎ・ミックスベジタブル
5	土	鶏の照り焼き・栄養金平 ブロッコリーサラダ・ごはん 味噌汁・みかん・牛乳	星型せんべい 麦茶	580	24	25.5	1.3	鶏肉・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ 豆腐・わかめ・牛乳	イタリアンドレッシング ごま油・精白米 星型せんべい	ブロッコリー・人参 黄ピーマン・ごぼう 椎茸・みかん
6	日									
7	月	サバの味噌煮・昆布びら もやしの和風サラダ・ごはん すまし汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	501	20.9	12.9	1.7	サバ・昆布 鶏肉・牛乳 かまぼこ・ひじき	和風ドレッシング ごま油・精白米 小麦粉・お好みソース	もやし・人参・水菜 黄ピーマン・ごぼう ほうれん草・しめじ・キャベツ
8	火	麻婆ラーメン・チンゲン菜の中華和え 揚げカニシューマイ グレープフルーツ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	556	21.2	20.9	3.3	豆腐・豚肉 ハム・カニシューマイ 牛乳・ベーコン・チーズ	冷凍ラーメン 麻婆豆腐の素・ごま油 精白米	筍・人参・ねぎ・玉ねぎ にら・チンゲン菜・白菜 グレープフルーツ・トマト缶
9	水	きのこカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナヨーグルト・麦茶	あんぱん 牛乳	664	19.9	20.9	3.6	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 あんぱん	玉ねぎ・人参・福神漬け キノコミックス・大根 きゅうり・コーン・バナナ
10	木	コロケサンド・花野菜サラダ マカロニグラタン コンソメスープ・牛乳	鮭わかめおにぎり 麦茶	571	19.4	21.9	2.2	ベーコン・チーズ 牛乳・鮭フレーク わかめご飯の素	精白米・コッペパン・ミニコロケ イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース	キャベツ・カリフラワー・しめじ ブロッコリー・黄ピーマン 人参・玉ねぎ・ほうれん草
11	金	親子丼・揚げ里芋 小松菜のツナ和え 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	535	21.1	19.8	1.9	鶏肉・卵 ツナ 油揚げ・牛乳	精白米 里芋・片栗粉 麩・バター	玉ねぎ・三つ葉 小松菜・もやし 人参・大根
12	土	豚肉の生姜焼き・さつま芋の天ぷら キャベツのゆかり和え・ごはん なめこ汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	544	15.8	15.3	1.6	豚肉 豆腐 牛乳	さつま芋・てんぷら粉 精白米 醤油せんべい	玉ねぎ・生姜・人参 キャベツ・きゅうり ゆかり・なめこ・ねぎ
13	日									
14	月	たらこスパゲティ・かぼちゃサラダ オニオンリングフライ 千切り野菜スープ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	602	18	26	2.3	たらこソース・のり ウインナー・牛乳 鶏肉	スパゲティ・バター マヨネーズ・精白米 オニオンリングフライ	かぼちゃ・きゅうり・人参 レーズン・キャベツ 玉ねぎ・椎茸・ほうれん草
15	火	すき焼き風煮・厚焼き玉子 レンコンごまドレ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	512	17	19.1	1.6	豚肉・豆腐 ハム・厚焼き玉子 牛乳	すき焼きのたれ ごまドレッシング 精白米・星型せんべい	白菜・人参・しめじ ねぎ・レンコン にら・もやし
16	水	タラの甘酢あんかけ・焼売 キャベツの昆布茶和え・ごはん たまごスープ・牛乳	きな粉揚げパン 麦茶	540	17.8	19.7	1.9	タラ・昆布茶 焼売・卵 牛乳・きな粉	片栗粉 精白米 コッペパン	玉ねぎ・人参・福神漬け キャベツ・きゅうり ねぎ・チンゲン菜
17	木	鶏の味噌焼き・さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え のり佃煮ごはん・すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	523	18.1	13.3	2.5	鶏肉・かつお節 のり佃煮・豆腐 わかめ・牛乳	さつま芋 精白米 リッツ・マシュマロ	ほうれん草 もやし・人参・水菜 しめじ
18	金	肉丼・春巻き 海藻サラダ 味噌汁・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	516	18.9	15.4	2.5	豚肉・春巻き 海藻サラダ 牛乳	精白米・里芋 青じそドレッシング 蒸しパンミックス	グリーンピース 大根・きゅうり 白菜・りんご・レーズン
19	土	ジャムパン・ハムカツ ブロッコリーのイタリアンサラダ オニオンスープ・バナナ・牛乳	ビスケット 麦茶	507	16.2	20	2.2	ツナ ハムカツ 牛乳	食パン・ブルーベリージャム イタリアンドレッシング ビスケット	ブロッコリー 人参・玉ねぎ パセリ・バナナ
20	日									
21	月	ササミカツ・チーズ入り炒り卵 キャベツのフレンチサラダ ごはん・トマトスープ・牛乳	肉まん 麦茶	583	23.1	20	1.8	ササミカツ・ハム たまごそぼろ・チーズ ウインナー・牛乳	フレンチドレッシング 精白米 肉まん	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ・トマト缶
22	火	焼きそば・ポテトサラダ チキンナゲット コンソメスープ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	615	16.9	24.6	2	豚肉・ハム チキンナゲット 牛乳・青のり	焼きそば麺・焼きそばソース じゃが芋・マヨネーズ 精白米・天かす	キャベツ・人参・にら もやし・ほうれん草・しめじ ミックスベジタブル
23	水	勤労感謝の日								
24	木	納豆チャーハン 春雨サラダ・ちくわの天ぷら わかめスープ・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	481	17.6	13.3	2.2	納豆・魚肉ソーセージ ハム・竹輪 わかめ・牛乳・チーズ	精白米・てんぷら粉 春雨・和風ドレッシング ホットケーキミックス	にら・チンゲン菜 コーン・ねぎ 人参・ほうれん草
25	金	セレクト給食・・・①鶏のから揚げ ②ハンバーグ③とんかつ・カレーライス ブロッコリーサラダ・青りんごゼリー・麦茶	たい焼き 牛乳	693	20.4	23.7	2.5	①鶏肉②ハンバーグ ③とんかつ 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 ゼリーの素・たい焼き	玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン
26	土	モロの竜田揚げ・厚揚げ煮 大根の青じそサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	523	18.8	15	2.3	モロ 厚揚げ 牛乳	片栗粉・精白米 青じそドレッシング サラダせんべい	大根・人参・水菜 黄ピーマン・小松菜 しめじ・白菜・ねぎ
27	日									
28	月	鮭マヨフライ・ほうれん草のお浸し 里芋そぼろあんかけ・ごはん 味噌汁・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース(グレープ)	586	19.6	22.3	2.1	鮭マヨフライ 鶏肉・油揚げ 牛乳	里芋・片栗粉 精白米・ドーナツ 野菜ジュース(グレープ)	ほうれん草 もやし・人参 大根
29	火	ポークビーンズ・ポテトフライ 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	ゼリートライフル 麦茶	539	18.3	18.6	1.7	豚肉・大豆 ツナ 牛乳	イタリアンドレッシング ポテトフライ・精白米 ゼリーの素・カステラ・ホイップクリーム	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
30	水	豆腐入り松風焼き・かぼちゃの甘煮 ゆでブロッコリー・ごはん すまし汁・牛乳	ピザトースト 麦茶	563	22.7	16.3	2.6	鶏肉・豆腐 卵・牛乳 ベーコン・チーズ	パン粉 精白米 食パン・ピザソース	ブロッコリー・しめじ かぼちゃ・ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン

\*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



# 11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	火	ビスケット	白身魚フライ・金時豆 白菜の昆布茶和え・菜飯 味噌汁・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	519	16.3	12.4	1.7	白身魚フライ 昆布茶・金時豆 牛乳	ビスケット・精白米 ワッフル 野菜ジュース	白菜・人参 きゅうり・菜飯の素 もやし・にら
2	水	白い風船	<b>お誕生会</b> ・・・鶏のから揚げ フライドポテト・ブロッコリーサラダ 五目ごはん・ぶどうゼリー・麦茶	プリンアラモード りんごジュース	581	16.2	17.5	2	鶏肉	精白米・片栗粉・ポテト 白い風船・和風ドレッシング ゼリーの素・プリン・ホイップクリーム	レンコン・筍・人参・椎茸 ごぼう・ブロッコリー・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
3	木		文化の日								
4	金	コーンフレーク	けんちんうどん・ソーセージ磯辺揚げ キャベツのごまドレ和え バナナ・牛乳	ウインナーピラフ おにぎり 麦茶	482	14.9	13.9	3.1	豆腐・青のり 魚肉ソーセージ 牛乳・ウインナー	コーンフレーク・うどん・里芋 ごまドレッシング てんぷら粉・精白米	ごぼう・人参・大根・白菜 キャベツ・きゅうり・コーン バナナ・玉ねぎ・ミックスベジタブル
5	土	オレンジ	鶏の照り焼き・栄養金平 ブロッコリーサラダ・ごはん 味噌汁・みかん・牛乳	星型せんべい 麦茶	551	22.8	24.2	1.1	鶏肉・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ 豆腐・わかめ・牛乳	イタリアンドレッシング ごま油・精白米 星型せんべい	ブロッコリー・人参 黄ピーマン・ごぼう オレンジ・椎茸・みかん
6	日										
7	月	ウエハース	サバの味噌煮・昆布ひら もやしの和風サラダ・ごはん すまし汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	476	19.9	12.3	1.5	サバ・昆布 鶏肉・牛乳 かまぼこ・ひじき	和風ドレッシング ウエハース・ごま油・精白米 小麦粉・お好みソース	もやし・人参・水菜 黄ピーマン・ごぼう ほうれん草・しめじ・キャベツ
8	火	クッキー	麻婆ラーメン・チンゲン菜の中華和え 揚げカニシューマイ グレープフルーツ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	528	20.1	19.9	3.1	豆腐・豚肉 ハム・カニシューマイ 牛乳・ベーコン・チーズ	クッキー・冷凍ラーメン 麻婆豆腐の素・ごま油 精白米	筍・人参・ねぎ・玉ねぎ にら・チンゲン菜・白菜 グレープフルーツ・トマト缶
9	水	ビスケット	きのこカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナヨーグルト・麦茶	あんぱん 牛乳	631	18.9	19.9	3.4	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 ビスケット・あんぱん	玉ねぎ・人参・福神漬け キノコミックス・大根 きゅうり・コーン・バナナ
10	木	オレンジ	コロケサンド・花野菜サラダ マカロニグラタン コンソメスープ・牛乳	鮭わかめおにぎり 麦茶	542	18.4	20.8	2	ベーコン・チーズ 牛乳・鮭フレーク わかめご飯の素	精白米・コッペパン・ミニコロケ イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース	キャベツ・カリフラワー・しめじ ブロッコリー・黄ピーマン 人参・玉ねぎ・ほうれん草・オレンジ
11	金	フルーチェ (いちご)	親子丼・揚げ里芋 小松菜のツナ和え 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	508	20.0	18.8	1.7	鶏肉・卵 ツナ 油揚げ・牛乳	フルーチェ(いちご)・精白米 里芋・片栗粉 麩・バター	玉ねぎ・三つ葉 小松菜・もやし 人参・大根
12	土	りんご	豚肉の生姜焼き・さつま芋の天ぷら キャベツのゆかり和え・ごはん なめこ汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	517	15.0	14.5	1.4	豚肉 豆腐 牛乳	さつま芋・てんぷら粉 精白米 醤油せんべい	りんご・玉ねぎ・生姜・人参 キャベツ・きゅうり ゆかり・なめこ・ねぎ
13	日										
14	月	チーズかまぼこ	たらこスパゲティ・かぼちゃサラダ オニオンリングフライ 千切り野菜スープ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	572	17.1	24.7	2.1	たらこソース・のり ウインナー・牛乳 鶏肉・チーズかまぼこ	スパゲティ・バター マヨネーズ・精白米 オニオンリングフライ	かぼちゃ・きゅうり・人参 レーズン・キャベツ 玉ねぎ・椎茸・ほうれん草
15	火	アセロラゼリー	すき焼き風煮・厚焼き玉子 レンコンごまドレ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	486	16.2	18.1	1.4	豚肉・豆腐 ハム・厚焼き玉子 牛乳	アセロラゼリー・すき焼きのたれ ごまドレッシング 精白米・星型せんべい	白菜・人参・しめじ ねぎ・レンコン にら・もやし
16	水	バナナ	タラの甘酢あんかけ・焼売 キャベツの昆布茶和え・ごはん たまごスープ・牛乳	きな粉揚げパン 麦茶	513	16.9	18.7	1.7	タラ・昆布茶 焼売・卵 牛乳・きな粉	片栗粉 精白米 コッペパン	玉ねぎ・人参・福神漬け キャベツ・きゅうり バナナ・ねぎ・チンゲン菜
17	木	野菜せんべい	鶏の味噌焼き・さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え のり佃煮ごはん・すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	497	17.2	12.6	2.3	鶏肉・かつお節 のり佃煮・豆腐 わかめ・牛乳	野菜せんべい・さつま芋 精白米 リッツ・マシュマロ	ほうれん草 もやし・人参・水菜 しめじ
18	金	白い風船	肉丼・春巻き 海藻サラダ 味噌汁・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	490	18.0	14.6	2.3	豚肉・春巻き 海藻サラダ 牛乳	白い風船・精白米・里芋 青じそドレッシング 蒸しパンミックス	グリーンピース 大根・きゅうり 白菜・りんご・レーズン
19	土	グレープフルーツ	ジャムパン・ハムカツ ブロッコリーのイタリアンサラダ オニオンスープ・バナナ・牛乳	ビスケット 麦茶	482	15.4	19.0	2	ツナ ハムカツ 牛乳	食パン・ブルーベリージャム イタリアンドレッシング ビスケット	グレープフルーツ・ブロッコリー 人参・玉ねぎ パセリ・バナナ
20	日										
21	月	ソフトせんべい	ササミカツ・チーズ入り炒り卵 キャベツのフレンチサラダ ごはん・トマトスープ・牛乳	肉まん 麦茶	554	21.9	19.0	1.6	ササミカツ・ハム たまごそば・チーズ ウインナー・牛乳	フレンチドレッシング ソフトせんべい・精白米 肉まん	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ・トマト缶
22	火	オレンジ	焼きそば・ポテトサラダ チキンナゲット コンソメスープ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	584	16.1	23.4	1.8	豚肉・ハム チキンナゲット 牛乳・青のり	焼きそば麺・焼きそばソース じゃが芋・マヨネーズ 精白米・天かす	オレンジ・キャベツ・人参・にら もやし・ほうれん草・しめじ ミックスベジタブル
23	水		勤労感謝の日								
24	木	星型せんべい	納豆チャーハン 春雨サラダ・ちくわの天ぷら わかめスープ・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	457	16.7	12.6	2	納豆・魚肉ソーセージ ハム・竹輪 わかめ・牛乳・チーズ	星型せんべい・精白米・てんぷら粉 春雨・和風ドレッシング ホットケーキミックス	にら・チンゲン菜 コーン・ねぎ 人参・ほうれん草
25	金	ウエハース	<b>セレクト給食</b> ・・・①鶏のから揚げ ②ハンバーグ③とんかつ・カレーライス ブロッコリーサラダ・青りんごゼリー・麦茶	たい焼き 牛乳	658	19.4	22.5	2.3	①鶏肉②ハンバーグ ③とんかつ 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 ウエハース・ゼリーの素・たい焼き	玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン
26	土	バナナ	モロの竜田揚げ・厚揚げ煮 大根の青じそサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	497	17.9	14.3	2.1	モロ 厚揚げ 牛乳	片栗粉・精白米 青じそドレッシング サラダせんべい	バナナ・大根・人参・水菜 黄ピーマン・小松菜 しめじ・白菜・ねぎ
27	日										
28	月	クラッカー チーズ	鮭マヨフライ・ほうれん草のお浸し 里芋そばあんかけ・ごはん 味噌汁・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース(グレープ)	557	18.6	21.2	1.9	鮭マヨフライ 鶏肉・油揚げ 牛乳・チーズ	リッツ・里芋・片栗粉 精白米・ドーナツ 野菜ジュース(グレープ)	ほうれん草 もやし・人参 大根
29	火	たまごボーロ	ポークビーンズ・ポテトフライ 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	ゼリートライフル 麦茶	512	17.4	17.7	1.5	豚肉・大豆 ツナ 牛乳	イタリアンドレッシング・たまごボーロ ポテトフライ・精白米 ゼリーの素・カステラ・ホイップクリーム	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
30	水	白い風船	豆腐入り松風焼き・かぼちゃの甘煮 ゆでブロッコリー・ごはん すまし汁・牛乳	ピザトースト 麦茶	535	21.6	15.5	2.4	鶏肉・豆腐 卵・牛乳 ベーコン・チーズ	白い風船・パン粉 精白米 食パン・ピザソース	ブロッコリー・しめじ かぼちゃ・ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン

\*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



# 11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	火	ビスケット	白身魚フライ・金時豆 白菜の昆布茶和え・菜飯 味噌汁・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	467	14.7	11.2	1.5	白身魚フライ 昆布茶・金時豆 牛乳	ビスケット・精白米 ワッフル 野菜ジュース	白菜・人参 きゅうり・菜飯の素 もやし・にら
2	水	白い風船	お誕生会・・・鶏のから揚げ フライドポテト・ブロッコリーサラダ 五目ごはん・ぶどうゼリー・麦茶	プリンアラモード りんごジュース	523	14.5	15.7	1.8	鶏肉	精白米・片栗粉・ポテト 白い風船・和風ドレッシング ゼリーの素・プリン・ホイップクリーム	レンコン・筍・人参・椎茸 ごぼう・ブロッコリー・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
3	木		文化の日								
4	金	コーンフレーク	けんちんうどん・ソーセージ磯辺揚げ キャベツのごまドレ和え バナナ・牛乳	ウインナーピラフ おにぎり 麦茶	433	13.4	12.5	2.9	豆腐・青のり 魚肉ソーセージ 牛乳・ウインナー	コーンフレーク・うどん・里芋 ごまドレッシング てんぷら粉・精白米	ごぼう・人参・大根・白菜 キャベツ・きゅうり・コーン バナナ・玉ねぎ・ミックスベジタブル
5	土	オレンジ	鶏の照り焼き・栄養金平 ブロッコリーサラダ・ごはん 味噌汁・みかん・牛乳	星型せんべい 麦茶	496	20.5	21.8	0.9	鶏肉・豚肉 茎わかめ・さつま揚げ 豆腐・わかめ・牛乳	イタリアンドレッシング ごま油・精白米 星型せんべい	ブロッコリー・人参 黄ピーマン・ごぼう オレンジ・椎茸・みかん
6	日										
7	月	ウエハース	サバの味噌煮・昆布びら もやしの和風サラダ・ごはん すまし汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	428	17.9	11.0	1.3	サバ・昆布 鶏肉・牛乳 かまぼこ・ひじき	和風ドレッシング ウエハース・ごま油・精白米 小麦粉・お好みソース	もやし・人参・水菜 黄ピーマン・ごぼう ほうれん草・しめじ・キャベツ
8	火	クッキー	麻婆ラーメン・チンゲン菜の中華和え 揚げカニシューマイ グレープフルーツ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	475	18.1	17.9	2.9	豆腐・豚肉 ハム・カニシューマイ 牛乳・ベーコン・チーズ	クッキー・冷凍ラーメン 麻婆豆腐の素・ごま油 精白米	筍・人参・ねぎ・玉ねぎ にら・チンゲン菜・白菜 グレープフルーツ・トマト缶
9	水	ビスケット	きのこカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナヨーグルト・麦茶	あんぱん 牛乳	568	17.0	17.9	3.2	鶏肉・大豆 ヨーグルト 牛乳	精白米・バモントフレーク 青じそドレッシング ビスケット・あんぱん	玉ねぎ・人参・福神漬け キノコミックス・大根 きゅうり・コーン・バナナ
10	木	オレンジ	ジャムパン・花野菜サラダ マカロニグラタン・ミニコロケ コンソメスープ・牛乳	鮭わかめおにぎり 麦茶	488	16.6	18.7	1.8	ベーコン・チーズ 牛乳・鮭フレーク わかめご飯の素	精白米・食パン・ミニコロケ ジャム・イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース	キャベツ・カリフラワー・しめじ ブロッコリー・黄ピーマン 人参・玉ねぎ・ほうれん草・オレンジ
11	金	フルーチェ (いちご)	親子丼・揚げ里芋 小松菜のツナ和え 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	457	18.0	16.9	1.5	鶏肉・卵 ツナ 油揚げ・牛乳	フルーチェ(いちご)・精白米 里芋・片栗粉 麩・バター	玉ねぎ・三つ葉 小松菜・もやし 人参・大根
12	土	りんご	豚肉の生姜焼き・さつま芋の天ぷら キャベツのゆかり和え・ごはん なめこ汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	465	13.5	13.1	1.2	豚肉 豆腐 牛乳	さつま芋・てんぷら粉 精白米 醤油せんべい	りんご・玉ねぎ・生姜・人参 キャベツ・きゅうり ゆかり・なめこ・ねぎ
13	日										
14	月	チーズかまぼこ	たらこスパゲティ・かぼちゃサラダ オニオンリングフライ 千切り野菜スープ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	515	15.4	22.2	1.9	たらこソース・のり ウインナー・牛乳 鶏肉・チーズかまぼこ	スパゲティ・バター マヨネーズ・精白米 オニオンリングフライ	かぼちゃ・きゅうり・人参 レーズン・キャベツ 玉ねぎ・椎茸・ほうれん草
15	火	アセロラゼリー	すき焼き風煮・厚焼き玉子 レンコンごまドレ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	438	14.5	16.3	1.2	豚肉・豆腐 ハム・厚焼き玉子 牛乳	アセロラゼリー・すき焼きのたれ ごまドレッシング 精白米・星型せんべい	白菜・人参・しめじ ねぎ・レンコン にら・もやし
16	水	バナナ	タラの甘酢あんかけ・焼売 キャベツの昆布茶和え・ごはん たまごスープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	462	15.2	16.8	1.5	タラ・昆布茶 焼売・卵 牛乳・きな粉	片栗粉 精白米 食パン・ジャム	玉ねぎ・人参・福神漬け キャベツ・きゅうり バナナ・ねぎ・チンゲン菜
17	木	野菜せんべい	鶏の味噌焼き・さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え のり佃煮ごはん・すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	447	15.5	11.4	2.1	鶏肉・かつお節 のり佃煮・豆腐 わかめ・牛乳	野菜せんべい・さつま芋 精白米 リッツ・マシュマロ	ほうれん草 もやし・人参・水菜 しめじ
18	金	白い風船	肉丼・春巻き 海藻サラダ 味噌汁・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	441	16.2	13.2	2.1	豚肉・春巻き 海藻サラダ 牛乳	白い風船・精白米・里芋 青じそドレッシング 蒸しパンミックス	グリーンピース 大根・きゅうり 白菜・りんご・レーズン
19	土	グレープフルーツ	ジャムパン・ハムカツ ブロッコリーのイタリアンサラダ オニオンスープ・バナナ・牛乳	ビスケット 麦茶	433	13.9	17.1	1.8	ツナ ハムカツ 牛乳	食パン・ブルーベリージャム イタリアンドレッシング ビスケット	グレープフルーツ・ブロッコリー 人参・玉ねぎ パセリ・バナナ
20	日										
21	月	ソフトせんべい	ササミカツ・チーズ入り炒り卵 キャベツのフレンチサラダ ごはん・トマトスープ・牛乳	肉まん 麦茶	498	19.8	17.1	1.4	ササミカツ・ハム たまごそぼろ・チーズ ウインナー・牛乳	フレンチドレッシング ソフトせんべい・精白米 肉まん	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ・トマト缶
22	火	オレンジ	焼きそば・ポテトサラダ チキンナゲット コンソメスープ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	526	14.4	21.0	1.6	豚肉・ハム チキンナゲット 牛乳・青のり	焼きそば麺・焼きそばソース じゃが芋・マヨネーズ 精白米・天かす	オレンジ・キャベツ・人参・にら もやし・ほうれん草・しめじ ミックスベジタブル
23	水		勤労感謝の日								
24	木	星型せんべい	納豆チャーハン 春雨サラダ・ちくわの天ぷら わかめスープ・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	411	15.0	11.4	1.8	納豆・魚肉ソーセージ ハム・竹輪 わかめ・牛乳・チーズ	星型せんべい・精白米・てんぷら粉 春雨・和風ドレッシング ホットケーキミックス	にら・チンゲン菜 コーン・ねぎ 人参・ほうれん草
25	金	ウエハース	カレーライス・ブロッコリーサラダ 鶏のから揚げ・ハンバーグ 青りんごゼリー・麦茶	たい焼き 牛乳	593	17.4	20.3	2.1	鶏肉 ハンバーグ 牛乳	精白米・バモントフレーク じゃが芋・イタリアンドレッシング ウエハース・ゼリーの素・たい焼き	玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン
26	土	バナナ	モロの竜田揚げ・厚揚げ煮 大根の青じそサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	447	16.1	12.8	1.9	モロ 厚揚げ 牛乳	片栗粉・精白米 青じそドレッシング サラダせんべい	バナナ・大根・人参・水菜 黄ピーマン・小松菜 しめじ・白菜・ねぎ
27	日										
28	月	クラッカー チーズ	鮭マヨフライ・ほうれん草のお浸し 里芋そぼろあんかけ・ごはん 味噌汁・牛乳	ドーナツ 野菜ジュース(グレープ)	501	16.8	19.1	1.7	鮭マヨフライ 鶏肉・油揚げ 牛乳・チーズ	リッツ・里芋・片栗粉 精白米・ドーナツ 野菜ジュース(グレープ)	ほうれん草 もやし・人参 大根
29	火	たまごボーロ	ポークビーンズ・ポテトフライ 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	ゼリートライフル 麦茶	461	15.6	15.9	1.3	豚肉・大豆 ツナ 牛乳	イタリアンドレッシング・たまごボーロ ポテトフライ・精白米 ゼリーの素・カステラ・ホイップクリーム	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
30	水	白い風船	豆腐入り松風焼き・かぼちゃの甘煮 ゆでブロッコリー・ごはん すまし汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	481	19.4	13.9	2.2	鶏肉・豆腐 卵・牛乳	白い風船・パン粉 精白米 食パン・ジャム	ブロッコリー・しめじ かぼちゃ・ほうれん草

\*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