

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	よいうんちのもとになるもの		
02 16 30 月	カレーライス(綾瀬) 三色サラダ チーズ(Fe15g)	じゃがいも、胚芽米、米、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、バター、いわし(田作り)、チーズ(Fe)	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン	牛乳100 米菓 牛乳 2日 おやつ小魚(砂糖) 16.30日 五目ご飯	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 330 g
04 18 水	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とコーンの和え物	胚芽米、米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、かつお節	ごまつな、キャベツ、ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳100 りんご(40) 牛乳 五目ご飯	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 292 g
05 木	ごはん レバーのかりん揚げ ゆで野菜(キャベツ・にんじん) みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、胚芽米、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが、カットわかめ	牛乳100 のりものビスケット 牛乳 スイートポテト	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 197 g
06 20 金	バターロール タラのグラタン 梅ドレッシングサラダ ヨーグルト(Fe)	ロールパン、米、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、バター、しらす干し、とろけるチーズ、ヨーグルト(CaFe)、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、ねぎ、うめ干し	牛乳100 柿 お茶 五目ご飯	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 419 g
07 21 土	焼きそば 中華スープ くだもの缶	焼きそばめん、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	キャベツ、もやし、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	お茶 米菓 牛乳200 菓子	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 271 g
09 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 茹できゅうり(塩茹で) きんぴらごぼう	胚芽米、米、砂糖、焼ふ、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、バター	きゅうり、にんじん、ごぼう、ピーマン、しょうが	牛乳100 米菓 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 194 g
10 24 火	吹き寄せご飯 豚肉のすき焼き風煮物(綾瀬) もやしの和風ドレッシング和え	胚芽米、米、さといも、ぎょうざの皮、砂糖、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐	にんじん、りんご、もやし、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	牛乳100 野菜バー 牛乳 10日アップルぎょうざ 24日五目ご飯	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 222 g
11 25 水	ごはん 白身魚のトマトソース グリーンポテト 野菜スープ(キャベツ)	じゃがいも、コッペパン(貴)、胚芽米、米、米粉、油、砂糖	牛乳、メルルーサー	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ、にんにく、しょうが	牛乳100 りんご(40) 牛乳 11日 五目ご飯 25日 ジャムパン	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 155 g
12 26 木	12日赤飯 26日ご飯 鶏のから揚げ 白菜のおかか和え みそ汁(たまねぎ・わかめ)	米、もち米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、油揚げ、ささげ(乾)、かつお節	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳100 米菓 牛乳 クッキー・かぼちゃ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 209 g
13 27 金	ごはん さけの塩焼き 切干し大根の旨煮 豚汁	胚芽米、米、米粉、砂糖、油	牛乳、さけ、豆乳、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、きな粉	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、まいたけ、ねぎ、ごぼう、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳100 柿 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 229 g
14 28 土	豚肉とひじきのチャーハン はるさめスープ(はくさい) くだもの缶	米、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉	みかん缶、パイン缶、はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、ひじき	お茶 米菓 牛乳200 菓子	エネルギー 516 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 261 g
17 火	ごはん さばのみそ煮 さつま芋素揚げ カリフラワーとコーンのサラダ	焼きそばめん、さつまいも、米、胚芽米、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)	カリフラワー、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、コーン缶、にんじん、干しいたけ、しょうが	牛乳100 ミレービスケット 牛乳 野菜ちゃんぽん麺	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 174 g
19 木	※松・桜・桃・梅組 お弁当の日 ごはん 豚肉のかりん揚げ ゆで野菜(キャベツ・にんじん) みそ汁(だいこん・あげ)	さつまいも、胚芽米、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが、カットわかめ	牛乳100 のりものビスケット 牛乳 スイートポテト	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 196 g

◎今月の神奈川県産の食材…きゅうり 卵 米 里芋 小松菜 ブロッコリー キャベツ 大根

※納品等の都合で内容が変更になることがあります。ご了承ください。

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー551Kcal 蛋白質 20.0g 脂質 16.7g 鉄分 2mg
未満児 エネルギー 526Kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.0g 鉄分 2mg