

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	よい脂肪のもとになるもの		
04 18 月	カレーライス(綾瀬) コールスローサラダ チーズ(Fe15g)	じゃがいも、胚芽米、米、マカロニ、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、きな粉、バター、チーズ(Fe)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶	牛乳100 米菓 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 655 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.5 g
05 20 火	ごはん 松風焼き・豆腐いり 炒りなます 綾瀬の雑煮風汁	胚芽米、米、さといも、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、いちごジャム、さやえんどう、こんぶ(だし用)、あおのり	牛乳100 みかん(40) 牛乳 いちごジャム蒸しパン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
06 19 水	ごはん さけのムニエル ほうれん草ときのこのソテー クラムチャウダー(コーン)	コッペパン(貴)、胚芽米、米、じゃがいも、米粉、油	牛乳、さけ、豆乳、あさり水煮缶、バター	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ	牛乳100 野菜パー 牛乳 ジャムパン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g
07 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(たまねぎ・じゃがいも)	米、胚芽米、じゃがいも、油、片栗粉	豚レバー、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、かぶ、だいこん(葉)、かぶ・葉、こんぶ(だし用)、しょうが、なずな	パナナ(30) 牛乳100 麦茶 七草粥	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.7 g
08 22 金	中華風おこわ さばのおろし煮 キャベツとわかめの酢みそあえ	じゃがいも、米、もち米、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、鶏もも肉、豆みそ	だいこん、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、ごぼう、グリーンピース、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳100 米菓 牛乳 8日 菓子 22日 芋もち	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g
09 23 土	鶏肉の照り焼き丼 けんちん汁 みかん(40)	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、かつお節	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、しょうが、みかん	牛乳100 米菓 牛乳200 菓子	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.3 g
12 26 火	麻婆丼 はるさめサラダ 中華スープ(ねぎ・もやし)	胚芽米、米、ホットケーキ粉、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳	きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、りんご、ピーマン、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 みかん(40) 牛乳 りんごのカップケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 水	ごはん 魚の冬野菜あんかけ さつまいも厚揚げの煮物	さつまいも、胚芽米、米、砂糖、焼ふ、油、片栗粉	牛乳、さわか、生揚げ、バター、かつお節	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、しょうが、こんぶ(だし用)	牛乳100 のりものビスケット 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.1 g
14 28 木	食パン ハッシュドボーク(米粉・豚肉) 蒸し野菜のマヨサラダ ヨーグルト(Fe) ※14日 松・桜・桃・梅組 お弁当の日	食パン、米、マヨネーズ、米粉、砂糖、油	豚肉(もも)、ヨーグルト(CaFe)、かつお節	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ、グリーンピース、うめ干し	牛乳100 パナナ(30) 麦茶 おにぎり(うめおかか)	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 2 g
15 29 金	ごはん ぶりの柚香風味揚げ 白菜のおかか和え みそ汁(だいこん・あげ)	胚芽米、米、片栗粉、油	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、油揚げ	みかん、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、こんぶ(だし用)、ゆず果汁	牛乳100 米菓 牛乳 みかん せんべい	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g
16 30 土	焼きそば コーンスープ(ねぎ) バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、ねぎ、あおのり	牛乳100 米菓 牛乳 菓子	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.1 g
21 木	◎まつぐみリクエストメニュー さけのコーンマヨネーズ焼き 鶏のからあげ ミックスサラダ クリームシチュー	食パン 米粉 片栗粉 マヨネーズ 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 さけ 豚肉	バナナ リンゴ しょうが キャベツ にんじん コーン缶 人参 ブロッコリー	バナナ(30) 牛乳100 牛乳 菓子	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.4 g
25 月	ごはん 鶏肉のトマトソース焼き ゆでブロッコリー 野菜スープ	胚芽米、米、さつまいも、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、無塩バター	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ホールトマト缶詰、コーン缶、にんにく	牛乳100 米菓 牛乳 さつまいものガレット	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー566Kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.9g 鉄分 3mg  
未満児 エネルギー 537Kcal 蛋白質 20.5g 脂質 17.2g 鉄分 3mg

神奈川県のお食材 **ねぎ** **ブロッコリー** **米**