

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	よいんちのものになるもの		
01 15 29 月	カレーライス(綾瀬) 大根のサラダ(ドレ2) チーズ(Fe15g)	じゃがいも、胚芽米、米、砂糖、米粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、バター、チーズ(Fe)	みかん濃果汁、だいこん、にんじん、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、粉かんでん、パイン缶	牛乳100 ミレービスケット 牛乳 フルーツゼリー(寒天)	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g
02 16 30 火	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツとじゃこの酢あえ	胚芽米、米、米粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、グリーンピース(水煮缶詰)	牛乳100 パナナ(30) 牛乳 2・16日チヂミ(卵なし) 30日菓子	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g
03 水	ちらし寿司(おひな祭り) 鮭の照り焼き 菜の花のお浸し 豆腐すまし汁(わかめ)	胚芽米、米、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、絹ごし豆腐、油揚げ、かつお節	にんじん、もやし、ほうれんそう、なばな、たまねぎ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、干しいたけ、カットわか	牛乳100 卵ボーロ 牛乳 菓子	エネルギー 516 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.2 g
04 木	ごはん レバーのかりん揚げ ブロッコリーのマヨネーズあえ みそ汁(たまねぎ・いも・にんじん)	コッペパン(貴)、胚芽米、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳100 柑橘類40 牛乳 ジャムパン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g
05 19 金	春色ピラフ 春野菜スープ(キャベツ) ジャーマンポテト	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、こまつな、パセリ	牛乳100 米菓 牛乳 5日カップケーキ 19日きな粉おはぎ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g
06 土	焼きそば 中華スープ バナナ	焼きそばめん、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	牛乳100 米菓 牛乳200 菓子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g
08 22 月	豚肉のみそ丼 きゅうりともやしにんじんのサラダ かぶのすまし汁	さつまいも、胚芽米、米、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、こまつな、きゅうり、かぶ、にんじん、もやし、かぶ・葉、こんぶ(だし用)	牛乳100 米菓 牛乳 フライドおさつ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
09 23 火	ごはん 肉じゃが(豚肉) みそ汁(だいこん・ねぎ・なめこ) いちご	じゃがいも、胚芽米、米、しらたき、砂糖、焼ふ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、バター	いちご、たまねぎ、ねぎ、にんじん、だいこん、なめこ、さやえんどう、こんぶ(だし用)	牛乳100 パナナ(30) 牛乳 お麩のキャラメルスナック(だし用)	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.4 g
10 24 水	ごはん さわらのみそ焼き 茹できゅうり(塩茹で) 梅ドレッシングサラダ	胚芽米、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さわら、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、うめ干し、しょうが	牛乳100 卵ボーロ 牛乳 クッキー・ココア(卵無し)	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
11 25 木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ミネストローネスープ ヨーグルト(CaFe)	ロールパン、米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、ベーコン、大豆水煮缶、ヨーグルト(CaFe)、かつお節	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、マーマレード、にんにく	牛乳100 柑橘類40 麦茶 おにぎり(焼き)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2 g
12 26 金	【12日 松組のみお弁当の日】 ごはん さばの韓国風焼き もやしとわかめのナムル みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	胚芽米、米、米粉、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、さば、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、干しぶどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳100 米菓 牛乳 レーズン蒸しパン(卵・乳なし)	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g
13 土	チキンライス 豆乳スープ(白菜・えのき) くだもの缶	胚芽米、米、油、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏むね肉、ウインナーソーセージ	はくさい、みかん缶、パイン缶、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、マッシュルーム缶	牛乳100 米菓 牛乳200 菓子	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2 g
17 31 水	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜のお浸し 豆腐すまし汁(わかめ)	米、胚芽米、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、かつお節	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが、あおのり	牛乳100 かぼちゃボーロ 麦茶 17日おにぎり(とりそぼろ) 31日菓子	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 2 g
18 木	【たけのご組以外お弁当の日】 ごはん 豚肉のかりん揚げ ブロッコリーのマヨネーズあえ みそ汁(たまねぎ・いも・にんじん)	コッペパン(貴)、胚芽米、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳100 柑橘類40 牛乳 ジャムパン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2 g

献立の平均栄養価 以上児  
未満児

エネルギー547Kcal 蛋白質 20.5g 脂質 16.0g 鉄分 2mg  
エネルギー 518Kcal 蛋白質 19.5g 脂質 16.4g 鉄分 2mg

神奈川県産の野菜：キャベツ・ほうれんそう

