

| 献立名 | 材 料 名 | kcal | 蛋白 | | | | |
|------|---|---|---|--|--|-----|------|
| 1 水 | コロッケ ピーマンと竹輪の炒め物 ほうれん草としめじの和え物 豆腐の味噌汁 <おやつ> 牛乳 りんごゼリー | じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 | 合ミンチ 卵 竹輪 鰹節 豆腐 薄揚げ 味噌 牛乳 イナアガー | 玉葱 ピーマン もやし ほうれん草 しめじ 人参 青ねぎ りんごジュース | 醤油 醤油 和だし | 653 | 19.9 |
| 2 木 | 若さぎのから揚げ ブロッコリーともやしのひたし 中華スープ <おやつ> 牛乳 おにぎり (おかか) | 小麦粉 油 砂糖 ごま 米 | わかさぎ 卵 豆腐 牛乳 鰹節 | キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 もやし 青葱 | 鶏がらだし 醤油 コンソメ 醤油 鶏がらだし 醤油 醤油 | 629 | 25.9 |
| 3 金 | <ひな祭り> 鮭ちらし 小松菜のおかか和え 里芋のそぼろあんかけ 数とあげのすまし汁 <おやつ> 牛乳 ひな祭りケーキ | 米 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 里芋 片栗粉 糖 ホットケーキミックス バター 砂糖 | 鮭 桜でんぶ 卵 鰹節 鶏ミンチ 薄揚げ | 胡瓜 小松菜 人参 もやし 枝豆 人参 もも缶 | 酢 醤油 醤油 和だし 醤油 | 627 | 22.6 |
| 4 土 | 煮込みうどん じゃがいもの甘煮 <おやつ> 牛乳 お菓子 | うどん 砂糖 じゃがいも 砂糖 | 鶏肉 薄揚げ 牛乳 | 人参 椎茸 白菜 | 和だし 醤油 醤油 | 554 | 18.7 |
| 5 日 | 休日 | | | | | | |
| 6 月 | 鱈の西京焼き 小松菜の納豆和え 高野の卵とし 若布と玉葱の汁 <おやつ> 牛乳 きな粉サンド | 砂糖 砂糖 砂糖 食パン 砂糖 バター | 鱈 白味噌 納豆 鰹節 高野豆腐 卵 若布 牛乳 きな粉 | 小松菜 人参 もやし 玉葱 | 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油 | 601 | 27.9 |
| 7 火 | 照り焼きハンバーグ ほうれん草とコーンのひたし 厚揚げの生姜煮 白菜と大根の味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子 | 砂糖 パン粉 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 | 合ミンチ 卵 豆腐 厚揚げ 味噌 牛乳 | 玉葱 ほうれん草 コーン 人参 生姜 しめじ 白菜 大根 青葱 | 醤油 醤油 醤油 和だし | 621 | 23.4 |
| 8 水 | から揚げ スパゲティサラダ 粉ふき芋 玉葱とあげの味噌汁 <おやつ> 牛乳 ミックスジュースゼリー | 片栗粉 油 スパゲティ マヨネーズ じゃが芋 砂糖 | 鶏肉 ツナ 味噌 薄揚げ 牛乳 イナアガー | 生姜 大根 人参 胡瓜 コーン 玉葱 青葱 ミックスジュース | 醤油 塩 和だし | 642 | 21.4 |
| 9 木 | 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ 大豆とひじきの煮物 豆腐とあげの味噌汁 <おやつ> 牛乳 ホットケーキ | 砂糖 砂糖 ごま ごま油 砂糖 ホットケーキミックス バター 砂糖 | 豚肉 大豆 ひじき 豆腐 薄揚げ 味噌 牛乳 卵 ヨーグルト | 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 生姜 切干大根 人参 胡瓜 いんげん 人参 青葱 | 醤油 酢 醤油 和だし | 619 | 26.4 |
| 10 金 | チキンライス かぼちゃのバター焼き ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツと人参のスープ <おやつ> 牛乳 黒糖蒸しパン | 米 バター 砂糖 油 小麦粉 黒砂糖 油 ベーキングパウダー | 鶏肉 卵 牛乳 豆乳 | 人参 玉葱 グリンピース 南瓜 ブロッコリー 人参 コーン キャベツ 人参 青葱 | ケチャップ コンソメ 塩胡椒 醤油 酢 コンソメ 醤油 | 629 | 19.8 |
| 11 土 | 卒園式 | | | | | | |
| 12 日 | 休日 | | | | | | |
| 13 月 | かれの煮つけ ひじきと小松菜の和え物 里芋の煮物 キャベツと豆腐の味噌汁 <おやつ> 牛乳 クリームサンド | 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン 砂糖 小麦粉 | かれい ひじき 薄揚げ 豆腐 味噌 牛乳 卵 | 小松菜 人参 人参 キャベツ 青葱 | 醤油 醤油 醤油 和だし | 618 | 27.3 |
| 14 火 | 豚と切干大根の煮物 春雨の酢の物 ブロッコリーとコーンのひたし 玉葱とえのきの味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子 | 砂糖 砂糖 春雨 砂糖 砂糖 | 豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳 | 切干大根 人参 いんげん 椎茸 胡瓜 もやし 人参 ブロッコリー コーン 人参 えのき 青葱 玉葱 | 醤油 酢 醤油 和だし | 564 | 20.3 |
| 15 水 | <お別れ遠足><おやつ> 牛乳 パナスティックケーキ | ホットケーキミックス 砂糖 バター | 牛乳 卵 | バナナ | | 237 | 8.7 |

| | | | | | | | |
|------|---|--|--|--|---|-----|------|
| 16 木 | 中華丼 若さぎの竜田揚げ 大豆のおかか煮 ニラスープ <おやつ> 牛乳 豆腐ブラウニー | 米 ごま油 片栗粉 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ホットケーキミックス 砂糖 | 豚肉 わかさぎ 鰹節 大豆 卵 牛乳 豆腐 | 人参 玉葱 白菜 キャベツ 青梗菜 椎茸 えのき 生姜 ニラ | 鶏がらだし 醤油 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油 ミルクココア | 626 | 27.9 |
| 17 金 | 鶏の照り焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草のごま和え 豆腐と玉葱の味噌汁 <おやつ> 牛乳 きなごまカロニ | 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖 ごま 砂糖 マカロニ | 鶏肉 さつま芋 ごま 豆腐 味噌 牛乳 きな粉 | ほうれん草 人参 もやし 玉葱 青葱 | 醤油 醤油 醤油 和だし 塩 | 596 | 22.9 |
| 18 土 | 豚丼 じゃが芋の味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子 | 米 砂糖 じゃがいも | 豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳 | 人参 玉葱 青葱 しめじ 青葱 | 醤油 和だし | 556 | 20.4 |
| 19 日 | 休日 | | | | | | |
| 20 月 | 鮭のレモン醤油焼き 高野の煮物 ブロッコリーのおかか和え 玉葱と人参の味噌汁 <おやつ> 牛乳 シュガートースト | 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 バター 食パン | 鮭 高野豆腐 鰹節 味噌 牛乳 | レモン 人参 ブロッコリー 人参 もやし 玉葱 人参 青葱 | 醤油 醤油 醤油 和だし | 598 | 27.7 |
| 21 火 | 春分の日 | | | | | | |
| 22 水 | 揚げ餃子 南瓜の甘煮 ほうれん草の納豆和え 白菜と卵のスープ <おやつ> 牛乳 カルピスゼリー | 餃子の皮 油 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 | 豚ミンチ 納豆 鰹節 卵 牛乳 イナアガー カルピス 牛乳 | キャベツ ニラ 南瓜 ほうれん草 人参 もやし 白菜 青葱 | 醤油 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油 | 567 | 19.2 |
| 23 木 | カレー キャベツとパインの甘酢 <おやつ> 牛乳 ヨーグルトケーキ | 米 じゃが芋 砂糖 ホットケーキミックス 砂糖 バター | 豚ミンチ 牛乳 ヨーグルト | 玉葱 しめじ 枝豆 人参 キャベツ 胡瓜 もやし 人参 パイン缶 | カレー 酢 | 638 | 20.0 |
| 24 金 | <神奈川県料理> 焼売 干し大根のハリハリ漬け 厚揚げの中華煮 サンマーマン (スープ) <おやつ> 牛乳 フライドポテト (青のり) | 焼売の皮 片栗粉 砂糖 ごま油 砂糖 砂糖 片栗粉 春雨 油 じゃが芋 | 豚ミンチ 豆腐 厚揚げ 豚肉 牛乳 青のり | 玉葱 グリンピース 生姜 切干大根 胡瓜 人参 生姜 白菜 人参 小松菜 きくらげ | 醤油 塩 酢 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油 塩 | 528 | 25.5 |
| 25 土 | ツナのトマトスパゲティ 南瓜の甘煮 <おやつ> 牛乳 お菓子 | スパゲティ オリーブ油 砂糖 | ツナ 牛乳 | 人参 玉葱 しめじ トマト缶 南瓜 | ケチャップ 塩胡椒 醤油 | 554 | 18.5 |
| 26 日 | 休日 | | | | | | |
| 27 月 | 赤魚の煮つけ 五目豆 ほうれん草と人参のごま和え 白菜と玉葱の味噌汁 <おやつ> 牛乳 フレンチトースト | 砂糖 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 食パン 砂糖 | 赤魚 薄揚げ 大豆 味噌 牛乳 卵 | 人参 いんげん 糸蒟蒻 ほうれん草 人参 もやし 白菜 玉葱 青葱 | 醤油 醤油 醤油 和だし | 602 | 27.3 |
| 28 火 | タンダーチキン ブロッコリーと卵のソテー さつま芋のバター焼き オニオンスープ <おやつ> 牛乳 お菓子 | 砂糖 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 | 鶏肉 ヨーグルト 卵 さつま芋 牛乳 | 人参 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ 人参 玉葱 人参 青葱 | カレー粉 塩 ケチャップ 鶏がらだし 醤油 塩胡椒 コンソメ 醤油 | 637 | 22.8 |
| 29 水 | 豆腐のふんわり揚げ 人参しりしり ひじきの煮物 キャベツとしめじの味噌汁 <おやつ> 牛乳 野菜ゼリー | パン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 | 豆腐 鶏ミンチ 卵 卵 薄揚げ ひじき 味噌 牛乳 イナアガー | 玉葱 人参 もやし 人参 キャベツ しめじ 野菜ジュース | 醤油 醤油 醤油 和だし | 557 | 21.3 |
| 30 木 | 五目春雨 小松菜のナムル 金平ごぼう 若布とえのきのスープ <おやつ> 牛乳 おこわおにぎり | 砂糖 春雨 ごま ごま油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 ごま 砂糖 米 もち米 | 豚肉 卵 小松菜 生姜 人参 ピーマン えのき 牛乳 塩昆布 | 玉葱 人参 胡瓜 椎茸 小松菜 もやし 人参 生姜 人参 えのき | 醤油 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油 醤油 | 626 | 21.0 |
| 31 金 | ピピンパフ 大根の煮物 ブロッコリーとしめじのごま和え 豆腐と卵のスープ <おやつ> 牛乳 豆乳くずもち | 米 砂糖 ごま ごま油 砂糖 砂糖 ごま 砂糖 片栗粉 | 豚ミンチ 卵 豆腐 牛乳 豆乳 きな粉 | もやし 人参 ほうれん草 大根 人参 ブロッコリー 人参 しめじ 青葱 | 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油 | 582 | 22.4 |

※今月は季節の食材・新しい食材として「きくらげ・桜でんぶ・もち米」を使用しています。
※週に1度、7分つき米を提供しています。

☆果物
りんご・みかん・オレンジ・バナナ
☆延長保育のおやつ
月・金・土・・・お菓子
火・水・・・おにぎり
木・・・月1回菓子パン

※料理により、みりん、料理酒を少量使用しています。
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

