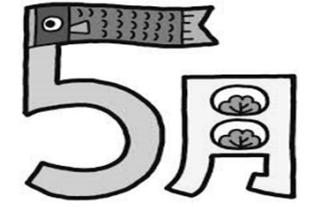


日	1・15		2・16		7・21		8・22		9・23		11・25		12・26	
曜日	金		土		木		金		土		月		火	
献立名	ごはん 牛すまみナ焼き ほうれん草のこま和え かまぼこと小松菜のすまし汁		ごはん 筑前煮 チンゲン菜ののり和え 玉ねぎと麩のみそ汁		ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 人参とマッシュルームのスープ		ごはん サバの味噌煮 小松菜のお浸し ほうれん草と椎茸のすまし汁 果物(オレンジ)		野菜ラーメン さつま芋のしモン煮 いんげんの中華和え		ごはん 肉じゃが もやしとツナのサラダ 豆腐としめじのみそ汁		たけのこごはん サワラの鰯の焼き ブロッコリーのおかか和え 大根とわかめのすまし汁	
材料名	白米 牛肉 人参 玉ねぎ 黄パプリカ にんにく 焼肉のたれ 塩 油 ほうれん草 人参 白ごま 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 赤かまぼこ 小松菜 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん		白米 鶏肉 りんご 人参 さきかきごぼう キヌサヤ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん チンゲン菜 しめじ きざみのり 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 玉ねぎ 麩 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 鶏肉 砂糖 醤油 酒 にんにく しょうが 塩 油 片栗粉 ブロッコリー コーン 酢 醤油 砂糖 塩 油 人参 マッシュルーム コンソメ 醤油 塩 みりん ハセリ		白米 サバ しょうが みそ 白みそ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 小松菜 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん ほうれん草 椎茸 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん オレンジ		中華麺 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 赤かまぼこ 野菜ラーメンスープ みりん ごま油 さつま芋 しモン果汁 レモン果汁 醤油 塩 いんげん ローズハム ごま油 醤油 砂糖 塩 酢 白ごま		白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリーンピース 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 太もやし ツナ 人参 酢 醤油 砂糖 塩 油 絹ごし豆腐 しめじ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 だけのこ 人参 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん サワラ 塩 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 ブロッコリー えのき かつお節 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 大根 わかめ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	
副食	焼きそば、麦茶 中華麺 人参 玉ねぎ あおさ 中華だし ソース 油 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳		チーズパンケーキ、牛乳 小麦粉 砂糖 油 塩 ベーキングパウダー ミックスチーズ 牛乳		マカロニチャップ、麦茶 マカロニ ケチャップ 人参 玉ねぎ ビーマン コンソメ 砂糖 油 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳		手作りゼリー、牛乳 ぶどうジュース 砂糖 イナアガー 牛乳		※ココアパンケーキ、牛乳 小麦粉 ココア 砂糖 ベーキングパウダー 塩 油 牛乳	
栄養価	幼児 498kcal 蛋白14.6g 脂質14.8g 塩分1.8g	乳児 398kcal 蛋白11.7g 脂質11.8g 塩分1.4g	幼児 527kcal 蛋白14.4g 脂質12.3g 塩分1.9g	乳児 422kcal 蛋白14.7g 脂質9.8g 塩分1.5g	幼児 670kcal 蛋白22.2g 脂質22.9g 塩分1.9g	乳児 536kcal 蛋白13.2g 脂質18.3g 塩分1.5g	幼児 483kcal 蛋白13.7g 脂質11.1g 塩分1.9g	乳児 386kcal 蛋白15.5g 脂質10.2g 塩分1.5g	幼児 577kcal 蛋白19.7g 脂質12.7g 塩分2.2g	乳児 462kcal 蛋白15.5g 脂質12.7g 塩分1.8g	幼児 563kcal 蛋白16.7g 脂質16.9g 塩分1.9g	乳児 450kcal 蛋白13.4g 脂質13.5g 塩分1.5g	幼児 533kcal 蛋白18.7g 脂質9.6g 塩分2.1g	乳児 426kcal 蛋白13.0g 脂質7.7g 塩分1.7g
A														
日	13・27		14・28		18		19		20		29		30	
曜日	水		木		月		火		水		金		土	
献立名	鶏塩うどん キャベツのサラダ 果物(りんご)		カレーライス 切干大根のボン酢和え フルーツポンチ		ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ★かぼちゃのマヨサラダ 青ねぎと油揚げのみそ汁		スパゲティミートソース ほうれん草とちくわのナムル 果物(バナナ)		★しらす入り玉子丼 がんもの煮物 建長汁 【神奈川県郷土料理】		ごはん ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のバターソテー パプリカとベーコンのスープ		ごはん 牛肉とさつま揚げの煮物 ★チンゲン菜の錦糸和え 里芋と人参のみそ汁	
材料名	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 天然だし(昆布・かつお) 塩 酒 みりん 醤油 キャベツ ミニトマト 酢 醤油 砂糖 塩 油 りんご		白米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 カレー粉 ケチャップ 砂糖 小麦粉 油 スキムミルク 切干大根 人参 きゅうり ボン酢 醤油 砂糖 ごま油 パイン缶 黄桃缶 みかん缶 寒天ゼリー 砂糖		豚肉 春雨 だけのこ 人参 アスパラガス 中華だし 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 かぼちゃ 人参 きゅうり ボン酢 コン グリーンピース マヨネーズ 醤油 砂糖 塩 青ねぎ 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) みそ		スパゲティ 豚肉 人参 玉ねぎ ポルトマト トマト アマトリョレ にんにく 油 コンソメ 小麦粉 ケチャップ 砂糖 ほうれん草 ちくわ 人参 ごま油 醤油 砂糖 酢 塩 白ごま バナナ		白米 しらす干し 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 かにかま 醤油 塩 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん がんもどき 人参 キヌサヤ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 大根 人参 木綿豆腐 板こんにやく 玉ねぎ 椎茸 ごま油 醤油 塩 天然だし(昆布・かつお) 酒 みりん		白米 玉ねぎ 牛肉 豚肉 鶏肉 パン粉(乳・小麦・大豆含む) 鶏卵 牛乳 砂糖 塩 酒 みりん しょうが にんにく ケチャップ ソース 砂糖 みりん ほうれん草 人参 コーン エリンギ バター 醤油 砂糖 コンソメ 黄パプリカ ベーコン 醤油 みりん コンソメ ハセリ		牛肉 さつま揚げ 人参 大根 枝豆 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん チンゲン菜 錦糸卵 酢 醤油 砂糖 塩 油 里芋 人参 天然だし(昆布・かつお) みそ	
副食	ゆかりおにぎり、麦茶 白米 ゆかり 麦茶		きな粉クッキー、牛乳 小麦粉 きな粉 砂糖 油 牛乳		手作りゼリー、牛乳 りんごジュース 砂糖 イナアガー 牛乳		お茶漬け風おにぎり、麦茶 白米 お茶漬けわかめの素 麦茶		麺 バター 砂糖 牛乳		手作り子シミ、麦茶 小麦粉 片栗粉 ごま油 玉ねぎ 人参 たら ミックスチーズ 醤油 木だし 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	
栄養価	幼児 430kcal 蛋白12.1g 脂質7.7g 塩分2.0g	乳児 344kcal 蛋白9.7g 脂質6.2g 塩分1.6g	幼児 754kcal 蛋白17.7g 脂質21.2g 塩分2.0g	乳児 603kcal 蛋白14.2g 脂質17.0g 塩分1.6g	幼児 576kcal 蛋白19.3g 脂質17.5g 塩分1.4g	乳児 461kcal 蛋白15.4g 脂質14.0g 塩分1.8g	幼児 542kcal 蛋白17.1g 脂質10.5g 塩分1.9g	乳児 434kcal 蛋白13.7g 脂質8.4g 塩分1.5g	幼児 617kcal 蛋白25.1g 脂質17.3g 塩分2.2g	乳児 494kcal 蛋白20.1g 脂質13.8g 塩分1.8g	幼児 549kcal 蛋白16.4g 脂質15.2g 塩分1.9g	乳児 439kcal 蛋白13.1g 脂質12.2g 塩分1.5g	幼児 592kcal 蛋白18.1g 脂質20.2g 塩分2.0g	乳児 474kcal 蛋白14.5g 脂質16.2g 塩分1.8g
A					★かぼちゃのサラダ (マヨネーズなし)		★しらすのうま煮丼 (卵なし)						★チンゲン菜のサラダ (錦糸卵なし)	



今月の郷土料理は、神奈川県です！

しらす
湘南地方では、江ノ島や鎌倉など観光しながら、新鮮なしらすを楽しむことができます。4～5月頃・7月・10月と禁漁期間を除けば、ほぼ一年中しらす揚がるということになりますが、旬は春といわれています。今回は、カルシウムが豊富な旬の春しらすを食べやすいように玉子丼にしました。

建長汁
「建長汁」は「けんちん汁」の起りともいわれる、神奈川県鎌倉市に伝わるすまし汁のこと。鎌倉にある建長寺の修行僧がつくる「建長寺の汁」がなまって「けんちん汁」に派生したという説があります。700年代々伝承されたという建長汁は精進料理のため、全て植物性の食材が使われています。出汁は、昆布と椎茸からとり、野菜・豆腐・こんにやくなどをごま油で炒め、出汁で煮込みます。古くはお祝いの席でのごちそうだったそうです。



※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※★印はアレルギー除去食対象です。
※アレルギー-B.Cは別紙メニューになります。

※12日の副食は誕生会のため誕生ケーキ生クリーム、みかん缶、白桃缶を含むとなり、栄養価は以下のようになります。
幼児：579kcal、蛋白19.4g、脂質13.5g、塩分2.2g
乳児：463kcal、蛋白15.5g、脂質10.8g、塩分1.8g