



		乳 児		幼 児	
日 曜	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ	
1 土	ドライカレー,豆乳スープ,牛乳	チーズトースト,牛乳 ポパイスープ,くだもの	ドライカレー,豆乳スープ	チーズトースト 牛乳	
2 日					
3 月	節分ごはん,かじきの蒲焼,すまし汁(麩) かぼちゃのサラダ,牛乳	シュガートースト,牛乳 コーンのスープ,くだもの	節分ごはん,かじきの蒲焼,すまし汁(麩) かぼちゃのサラダ	節分クッキー 牛乳	
4 火	ごはん,鶏肉ねぎソース焼き,切り干しナムル みそ汁(さつまいも),牛乳	豆腐煮込みうどん くだもの,牛乳	雑穀ごはん,鶏肉ねぎソース焼き,切り干しナムル みそ汁(さつまいも)	いちごパバロア クラッカー	
5 水	きつねうどん,れんこんのきんぴら,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	きつねうどん,れんこんのきんぴら,くだもの	わかめおにぎり 牛乳	
6 木	ごはん,ぎせい豆腐,ほうれん草の和え物 牛乳,みそ汁(白菜)	りんごのスイートポテト ブロッコリースープ,ヨーグルト	雑穀ごはん,ぎせい豆腐,ほうれん草のごま和え みそ汁(白菜)	りんごのスイートポテト ヨーグルト	
7 金	ハヤシライス,カリフラワーチーズ焼き 野菜スープ(もやし),牛乳	フレンチトースト,牛乳 豆乳スープ,くだもの	ハヤシライス,カリフラワーチーズ焼き 野菜スープ(もやし)	フレンチトースト 牛乳	
8 土	ジャージャー麺,千切り野菜スープ,牛乳	おかかおにぎり,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	ジャージャー麺,千切り野菜スープ	おかかおにぎり 牛乳	
9 日					
10 月	チキンピラフ,マカロニサラダ(ツナ),ミルクスープ	玉子パン,牛乳 トマトスープ,くだもの	チキンピラフ,マカロニサラダ(ツナ),ミルクスープ	玉子パン 牛乳	
11 火	建 国 記 念 の 日				
12 水	天津飯,もやしサラダ,豆腐スープ(にら),牛乳	みそにゆうめん,牛乳,くだもの	天津飯,もやしサラダ,豆腐スープ(にら)	みそにゆうめん 牛乳	
13 木	ほうれんそうパン,鶏肉のきのこトマトソース スイートポテトサラダ,コーンのスープ,牛乳	青のりチーズおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	ほうれんそうパン,鶏肉のきのこトマトソース スイートポテトサラダ,コーンのスープ	青のりチーズおにぎり 牛乳	
14 金	ごはん,さわらのカレー揚げ,れんこんのマリネ すまし汁(大根),牛乳	五目うどん,くだもの,牛乳	ごはん,さわらのカレー揚げ,れんこんのマリネ すまし汁(大根)	チョコチップスコーン 牛乳	
15 土	高野豆腐入り豚丼,五目みそ汁,牛乳	ホットケーキ,牛乳 コーンスープ,くだもの	高野豆腐入り豚丼,五目みそ汁	ホットケーキ 牛乳	
16 日					
17 月	ごはん,ホイコーロー,春雨の中華和え すまし汁(じゃがいも),牛乳	しらすおにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ),くだもの	雑穀ごはん,ホイコーロー,春雨の中華和え すまし汁(じゃがいも)	フルーツミルク寒天 せんべい	
18 火	塩焼きそば,大根とツナの煮物,みそ汁(もやし) 牛乳	ライスピザ,牛乳 わかめスープ,くだもの	塩焼きそば,大根とツナの煮物,みそ汁(もやし)	ライスピザ 牛乳	
19 水	* 神奈川県 <small>の</small> 郷土汁 建長汁				
19 水	ごはん,たらの野菜あんかけ,納豆和え,建長汁 牛乳	フライドポテト,牛乳 そうめん汁,くだもの	ごはん,たらの野菜あんかけ,納豆和え,建長汁	フライドポテト 牛乳	
20 木	五目チャーハン,ブロッコリーきのこ和え わかめスープ,牛乳	ハニーチーズトースト,牛乳 野菜スープ,くだもの	五目チャーハン,ブロッコリーきのこ和え わかめスープ	ハニーチーズトースト くだもの,牛乳	
21 金	ちらし寿司,じゃが芋きんぴら,五目汁,牛乳	スープバゲティー くだもの,牛乳	手巻きすし,じゃが芋きんぴら,五目汁	誕生会ケーキ 牛乳	
22 土	きのこうどん,かぼちゃのオレンジ煮,牛乳	ふかし芋,牛乳 オニオンスープ,くだもの	きのこうどん,かぼちゃのオレンジ煮,くだもの	ふかし芋 牛乳	
23 日	天 皇 誕 生 日				
24 月	振 替 休 日				
25 火	鮭ときのこの炊き込みごはん,肉じゃが 豆腐みそ汁,牛乳	ミートサンド ミルクスープ,くだもの	鮭ときのこの炊き込みごはん,肉じゃが 豆腐みそ汁	ホットドッグ 牛乳	
26 水	ごはん,豆腐ナゲット,切り昆布の炒め煮 いものこ汁,牛乳	チーズトースト,リゾットスープ ヨーグルト	雑穀ごはん,豆腐ナゲット,切り昆布の炒め煮 いものこ汁	ほうれん草クラッカー ヨーグルト	
27 木	豆乳パン,ハンバーグ,ブロッコリーミモザサラダ 白菜スープ,牛乳	こんぶおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	豆乳パン,ハンバーグ,ブロッコリーミモザサラダ 白菜スープ	梅こんぶおにぎり 牛乳	
28 金	ごはん,さわらの照り焼き,牛乳 菜花とほうれん草のおかか和え,すまし汁(はんぺん)	しらすうどん くだもの,牛乳	ごはん,さわらのごま照り焼き 菜花とほうれん草のおかか和え,すまし汁(はんぺん)	れんこんおやき 牛乳	

※都合により、献立が変更になる場合がございます。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質 (g)	食塩(g)
3才以上児	583	21.5	18.4	1.9
目標量	580	22.6	17.7	1.8
3才未満児	517	20.5	16.5	1.6
目標量	490	19.6	14.7	1.6

今月の旬 ごぼう・カリフラワー・はくさい・れんこん・だいこん
ブロッコリー・ほうれんそう・こまつな・菜の花
いよかん・いちご・さくら・たら・わかさぎ