

日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	土	牛乳	ご飯 肉じゃが もやしとわかめのツナ和え なめこ味噌汁 バナナ	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたもも まぐろ油 漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調 合油 いりごま ごま油	にんじん たまねぎ グリ ンピース 乾わかめ りょ くとうもやし ぶなしめ じ なめこ だいこん 青 ねぎ バナナ	乳児：471 幼児：528
3	月		文化の日					
4	火	牛乳	ご飯 サケのクリームコーン焼き チンゲン菜とささみの海苔和え じゃがいもと切り干し大根の味 噌汁 バナナ 麦茶	ぶたれんこん おにぎり 麦茶	さけ 若鶏ささみ ぶ たかたロース 淡色 辛みそ ぶたひき肉	精白米 調合油 マヨネ ーズ 有塩バター 生パ ン粉 ごま油 じゃがい も	コーン缶詰粒 コーン缶 詰クリーム チンゲンサ イ りょくとうもやし に んじん 焼きのり 切干し だいこん 青ねぎ バナナ れんこん しょうが	乳児：498 幼児：561
5	水	野菜ステッ ク（さつま いも） 麦茶	ご飯 鶏肉のごまみそマヨ焼き ジャコサラダ かまぼことわかめの清汁 りんご 麦茶	きなこバター サンド 飲むヨーグル ト	鶏もも 淡色辛みそ しらす干し かまぼ こ きな粉 普通牛乳 ドリンクヨーグルト	精白米 マヨネーズ い りごま 三温糖 食パン 有塩バター 砂糖	はくさい だいこん にん じん えのきたけ 乾わか め りんご	乳児：514 幼児：603
6	木	牛乳	ゆかりご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーとえのきのソテー 大根ともやしのスープ みかん 麦茶	五平もち 麦茶	若鶏もも 淡色辛み そ	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 有塩バター 三 温糖 いりごま	しその葉 しょうが プロ ッコリー たまねぎ にん じん えのきたけ りょく とうもやし だいこんの 葉 青ねぎ バナナ	乳児：521 幼児：591
7	金	飲むヨーグ ルト	ご飯 アジのカレー焼き かぶとがんもの煮物 ほうれん草と卵の味噌汁 オレンジ 麦茶	バナナパウン ドケーキ 牛乳	あじ がんもどき 鶏 卵 淡色辛みそ 普通 牛乳	精白米 薄力粉 有塩バ ター 調合油 三温糖 砂糖 無塩バター	かぶ たまねぎ ほうれん そう オレンジ バナナ	乳児：477 幼児：532
8	土	牛乳	ご飯 麻婆春雨 れんこんのきんぴら 小松菜とじゃがいものスープ バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたひき肉 淡色辛 みそ 普通牛乳	精白米 はるさめ 三温 糖 片栗粉 調合油 ご ま油 いりごま じゃが いも	はくさい にんじん 青ね ぎ しょうが にんにく れんこん こまつな ぶな しめじ バナナ	乳児：475 幼児：533
10	月	飲むヨーグ ルト	ご飯 冬野菜カレー カリフラワーとマカロニのオー ロラソース 白菜と豆腐の清汁 オレンジ 麦茶	ゴマじゃこク ッキー 牛乳	ぶたもも 木綿豆腐 しらす干し 普通牛 乳	精白米 じゃがいも マ カロニ マヨネーズ い りごま 三温糖 無塩バ ター 調合油	たまねぎ にんじん だい こん ごぼう カリフラワ ー きゅうり スイートコ ーン トマトケチャップ はくさい まいたけ オレ ンジ	乳児：537 幼児：608
11	火	牛乳	ご飯 タラのポテト焼き 筑前煮 キャベツとえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	はりはりわか めおにぎり 麦茶	たら 若鶏もも 油揚 げ 淡色辛みそ	精白米 じゃがいも マ ヨネーズ 糸こんにゃ く 調合油 三温糖	にんじん ごぼう れんこ ん さやえんどう キャベ ツ えのきたけ たまねぎ バナナ 切干しだいこん 乾わかめ	乳児：459 幼児：513
12	水	食パン 麦茶	ご飯 ゆかりチーズつくね コンコンサラダ さつまいもと大根の味噌汁 りんご 麦茶	枝豆入りかぼ ちもち 飲むヨーグル ト	鶏ひき肉 絹ごし豆 腐 鶏卵 プロセスチ ーズ 油揚げ 淡色辛 みそ ドリンクヨー グルト	精白米 調合油 ごま油 三温糖 さつまいも 砂 糖 片栗粉 無塩バター	たまねぎ しその葉 キャ ベツ きゅうり コーン缶 詰粒 だいこん にんじん 青ねぎ りんご くりかぼ ちゃ えだまめ	乳児：468 幼児：545
13	木	牛乳	ツナのトマトクリームパスタ ほうれん草とじゃがいものソテ ー 鶏ともやしのスープ バナナ 麦茶	たべっこどう ぶつ 麦茶	普通牛乳 まぐろ油 漬缶詰 生クリーム パルメザンチーズ 若鶏もも	スパゲティ 有塩バタ ー オリーブ油 じゃが いも 調合油 ごま油 たべっこどうぶつ	たまねぎ ほんしめじ ホ ールトマト ブロッコリ ー ほうれんそう にんじ ん りょくとうもやし 青 ねぎ バナナ	乳児：464 幼児：519
14	金	飲むヨーグ ルト	ご飯 カレイのバーベキューソースか け ひじきと厚揚げの甘辛煮 里いもと白菜の味噌汁 オレンジ 麦茶	コーンマヨト ースト 牛乳	まがれい 鶏ひき肉 生揚げ 淡色辛みそ モッツァレラチーズ 普通牛乳	精白米 薄力粉 調合油 ごま油 いりごま 三温 糖 さといも 食パン マヨネーズ	にんにく しょうが りん ご 乾ひじき えのきたけ にんじん はくさい たま ねぎ オレンジ コーン缶 詰粒	乳児：536 幼児：606
15	土	牛乳	ご飯 肉じゃが もやしとわかめのツナ和え なめこ味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたもも まぐろ油 漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調 合油 いりごま ごま油	にんじん たまねぎ グリ ンピース 乾わかめ りょ くとうもやし ぶなしめ じ なめこ だいこん 青 ねぎ バナナ	乳児：471 幼児：528
17	月	飲むヨーグ ルト	ご飯 サケのクリームコーン焼き チンゲン菜とささみの海苔和え じゃがいもと切り干し大根の味 噌汁 オレンジ 麦茶	メープルスイ ートポテト 牛乳	さけ 若鶏ささみ ぶ たロース 淡色辛み そ 生クリーム 普通 牛乳	精白米 調合油 マヨネ ーズ 有塩バター パン 粉 ごま油 じゃがいも さつまいも 無塩バタ ー メープルシロップ	コーン缶詰粒 コーン缶 詰クリーム チンゲンサ イ りょくとうもやし に んじん 焼きのり 切干し だいこん 青ねぎ オレン ジ	乳児：479 幼児：534

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

18	火	牛乳	ご飯 鶏肉のごまみそマヨ焼き ジャコサラダ かまぼことわかめの清汁 バナナ 麦茶	ツナと青のり のおにぎり 麦茶	鶏もも 淡色辛みそ しらす干し かまぼ こ まぐろ油漬缶詰	精白米 マヨネーズ い りごま 三温糖	はくさい だいこん にん じん えのきたけ 乾わか め バナナ あおのり	乳児：497 幼児：561
19	水	食パン 麦茶	ご飯 アジのカレー焼き かぶとがんもの煮物 ほうれん草と卵の味噌汁 りんご 麦茶	シュガードー ナツ 飲むヨーグル ト	あじ がんもどき 鶏 卵 淡色辛みそ 普通 牛乳 ドリンクヨー グルト	精白米 薄力粉 有塩バ ター 調合油 三温糖 グラニュー糖	かぶ たまねぎ ほうれん そう りんご	乳児：466 幼児：543
20	木	牛乳	ゆかりご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーとえのきのソテー 大根ともやしのスープ バナナ 麦茶	きなこおはぎ 麦茶	若鶏もも きな粉	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 有塩バター 三 温糖	しその葉 しょうが プロ ッコリー たまねぎ にん じん えのきたけ はくさ い だいこん 青ねぎ バ ナナ	乳児：546 幼児：622
21	金	飲むヨーグ ルト	サンマーメン ※ 豆腐田楽 ※ さつまいものレモン煮 キウイフルーツ 麦茶	ビスケットケ ーキ りんごジュー ス	ぶたもも 木綿豆腐 淡色辛みそ ホイッ プクリーム	中華めん 調合油 ごま 油 片栗粉 三温糖 い りごま さつまいも マ リービスケット グラ ニュー糖	りょくとうもやし はく さい にんじん こまつな 生しいたけ レモン果汁 キウイフルーツ みかん 缶詰 りんごジュース	乳児：492 幼児：551
22	土	牛乳	ご飯 麻婆春雨 れんこんのきんぴら 小松菜とじゃがいものスープ バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたひき肉 淡色辛 みそ 普通牛乳	精白米 はるさめ 三温 糖 片栗粉 調合油 ご ま油 いりごま じゃが いも	はくさい にんじん 青ね ぎ しょうが にんにく れんこん こまつな ぶな しめじ バナナ	乳児：475 幼児：533
24	月		振替休日					
25	火	牛乳	ご飯 冬野菜カレー カリフラワーとマカロニのオー ロラソース 白菜と豆腐の清汁 バナナ 麦茶	さつまいも塩 こんぶバター おにぎり 麦茶	ぶたもも 木綿豆腐	精白米 じゃがいも マ カロニ マヨネーズ さ つまいも 無塩バター	たまねぎ にんじん だい こん ごぼう カリフラワ ー きゅうり スイートコ ーン トマトケチャップ はくさい まいたけ バナ ナ 塩昆布	乳児：527 幼児：598
26	水	野菜ステッ ク（さつま いも） 麦茶	ご飯 タラのポテト焼き 筑前煮 キャベツとえのきの味噌汁 りんご 麦茶	ケーキサレ 飲むヨーグル ト	たら 若鶏もも 油揚 げ 淡色辛みそ 鶏卵 パルメザンチーズ 普通牛乳 ドリンク ヨーグルト	精白米 じゃがいも マ ヨネーズ 糸こんにゃ く 調合油 三温糖 有 塩バター	にんじん ごぼう れんこ ん さやえんどう キャベ ツ えのきたけ たまねぎ りんご くりかぼちゃ	乳児：466 幼児：542
27	木	牛乳	ツナのトマトクリームパスタ ほうれん草とじゃがいものソテ ー 鶏ともやしのスープ バナナ 麦茶	スティックパ ン 麦茶	普通牛乳 まぐろ油 漬缶詰 生クリーム パルメザンチーズ 若鶏もも 鶏卵	スパゲティ 有塩バタ ー オリーブ油 じゃが いも 調合油 ごま油 スティックパン	たまねぎ ぶなしめじ ホ ールトマト ブロッコリ ー ほうれんそう にんじ ん りょくとうもやし 青 ねぎ バナナ	乳児：509 幼児：575
28	金	飲むヨーグ ルト	ご飯 カレイのバーベキューソースか け ひじきと厚揚げの甘辛煮 里いもと白菜の味噌汁 オレンジ 麦茶	ももとりんご のゼリー 牛乳	まがれい 鶏ひき肉 生揚げ 淡色辛みそ ゼラチン 普通牛乳	精白米 薄力粉 調合油 ごま油 いりごま 三温 糖 さといも	にんにく しょうが りん ご 乾ひじき えのきたけ にんじん はくさい たま ねぎ オレンジ ももネク ター りんごジュース	乳児：456 幼児：506
29	土	牛乳	ご飯 ゆかりチーズつくね コンコンサラダ さつまいもと大根の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	鶏ひき肉 絹ごし豆 腐 鶏卵 プロセスチ ーズ 油揚げ 淡色辛 みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 三温糖 さつまいも	たまねぎ しその葉 キャ ベツ きゅうり コーン缶 詰粒 だいこん にんじん 青ねぎ バナナ	乳児：571 幼児：506

※神奈川県郷土料理：サンマーメン、豆腐田楽

サンマーメンは、もやし、白菜、豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンに乗せた、横浜発祥の麺料理です。一説によると「生馬麺」と書き、これは「新鮮でシャキシャキした素材を上に乗せた麺」の意味になるそうです。

豆腐田楽は、伊勢原市の家庭では毎日の食卓に欠かせない食材となっており、多様な豆腐料理が楽しまれています。「冷奴」「湯豆腐」のほか、地元の山菜や柿など季節の食材と豆腐を和えた「白和え」や、水を切った豆腐を焼いてみそだれなどとともに味わう「豆腐の田楽」も親しまれています。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂 肪(g)
今月の平均給与栄養量	492	20.4	17.0
保育園における食事摂取基準	498	16～24	11～16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂 肪(g)
今月の平均給与栄養量	557	22.7	18.9
保育園における食事摂取基準	583	19～29	13～19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。