

日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの			
2月	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの煮物 オレンジ 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 ごまマカロニ	米 白ごま マカロニ	油揚げ 牛乳 鶏肉 高野豆腐	なめこ にんにく オレンジ 長葱 ひじき 生姜 人参	492 27.4 380		
3火	ミートソーススパゲティ スープ キャベツのフレンチサラダ 白桃缶 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 わかめごはん	スパゲティ 米	豚ひき肉 鶏ささみ 大豆ミート 牛乳	玉葱 しめじ 胡瓜 トマト 人参 もやし 白桃缶 パセリ キャベツ	471 21.3 220		
4水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 酢の物 パナナ ※		麦茶 サラダせんべい	麦茶 フルーツヨーグルト マンナビスケット	米 片栗粉 マンナビスケット	豆腐 ヨーグルト さば ツナ	小松菜 わかめ パイン缶 生姜 白菜 黄桃缶 胡瓜 パナナ	502 22.2 227		
5木	ごはん みそ汁 高野豆腐のスタミナ卵とじ 大根とさつま揚げの煮物 オレンジ 牛乳		麦茶 マスカットゼリー	牛乳 豆乳クッキー	米 ホットケーキミックス お麩 小麦粉	高野豆腐 さつまあげ 豚こま肉 牛乳 卵 豆乳	なめこ 大根 にら 人参 ごぼう オレンジ	517 23.5 289		
6金	♪運動会応援メニュー♪ 菜めし 具たくさんみそ汁 からあげ 厚焼き玉子 パナナ 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 みたらしいもち	米 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 厚焼き玉子 牛乳	かぼちゃ えのき 玉葱 生姜 にんにく パナナ	531 23.3 195		
7土	ごはん スープ みそ焼き肉 切干大根のごまサラダ 黄桃缶 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 おかかおにぎり	米 白ごま エッグケア	豚こま肉 牛乳 かつおぶし	わかめ にんにく ほうれん草 人参 生姜 黄桃缶 玉葱 切干大根	527 21.4 224		
10火	カレーうどん ほっけの塩焼き 白菜のゆかり和え パナナ 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 おさつステーキ	うどん さつま芋	豚こま肉 ほっけ 牛乳	玉葱 白菜 パナナ 人参 胡瓜 長葱	477 24.6 230		
11水	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 納豆和え 白桃缶 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 ぶどうゼリー あおぞらせんべい	米 あおぞらせんべい お麩 ゼリー	鶏肉 納豆 牛乳	玉葱 人参 小松菜 白桃缶 もやし	494 24.8 203		
12木	人参ピラフ スープ はんぺんチーズオムレツ 大根サラダ パナナ 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 ビスコ 紙コップパン (乳児:ビスコ)	米 エッグケア 紙コップパン ビスコ マカロニ	卵 豆乳 はんぺん ツナ チーズ 牛乳	人参 絹さや 胡瓜 パセリ ほうれん草 パナナ 玉葱 大根	570 21.4 298		
13金	ごはん スープ 豆腐の中華煮 ビーフンの和え物 オレンジ 牛乳		麦茶 マスカットゼリー	牛乳 焼きそば	米 ビーフン 白ごま 中華めん 片栗粉	豆腐 ハム 豚こま肉 牛乳	チンゲン菜 白菜 にんにく オレンジ もやし えのき 胡瓜 キャベツ 人参 にら 長葱 玉葱	508 23.5 302		
14土	そばろ丼 みそ汁 鶏肉と大根の煮物 黄桃缶 牛乳		麦茶 サラダせんべい	牛乳 フルーツゼリー	米 片栗粉	豚ひき肉 鶏肉 牛乳	玉葱 もやし いんげん パイン缶 にんにく 人参 黄桃缶 みかん缶 生姜 大根 小松菜 キャベツ エリンギ	493 20.3 237		

～「じゃがいも」について～



じゃがいもには、健康に欠かせないビタミン、ミネラルはもちろんおなかをきれいにする食物繊維も多く含まれていると言われています。

また、じゃがいもはビタミンCも豊富でりんごの約6倍も含まれています。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに含まれているため加熱に強いという特徴を持っています。



イベント食  
6日 運動会応援メニュー

27日 お誕生日会  
(アメリカの料理)



日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
16	月	ごはん みそ汁 肉じゃが 納豆和え パナナ 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 ココアちんすこう	米 じゃが芋 小麦粉 ココア	豚こま肉 牛乳 厚揚げ 納豆	大根 人参 キャベツ 絹さや しらたき ほうれん草 玉葱 いんげん パナナ	566 24.1 268
17	火	ごはん スープ デミグラスハンバーグ きのこソース 切干大根のサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 豚ひきチャーハン	米 エッグケア	ハンバーグ 豚ひき肉 ツナ 牛乳	葉だいこん しめじ 切干大根 黄桃缶 白菜 えのき 胡瓜 グリンピース 玉葱 エリンギ 人参 オレンジ	554 20.9 243
18	水	ごはん みそ汁 カレイの磯焼き スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 いちごゼリー マンナビスケット	米 マンナビスケット さつま芋 スパゲティ エッグケア ゼリーの素	ツナ カレイ 牛乳	長葱 黄桃缶 キャベツ 胡瓜	498 22.8 303
19	木	ごはん すまし汁 鶏肉と野菜のみそ炒め ひじきサラダ みかん缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 スイートポテト	米 エッグケア アイスクリュー お麩 さつま芋 片栗粉	ちくわ 牛乳 鶏肉	えのき キャベツ たけのこ もやし 葉だいこん 玉葱 ひじき みかん缶 鶏肉 人参 胡瓜	446 21.5 327
20	金	ごはん 具沢山みそ汁 豆腐ナゲット ツナじゃが パナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー パン粉 いちごジャム じゃが芋	豆腐 ツナ 鶏ひき肉 牛乳 卵	大根 まいだけ グリンピース 長葱 玉葱 パナナ 人参 ごぼう	561 20 212
21	土	タコライス スープ ツナとほうれん草のサラダ 白桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 春雨スープ	米 エッグケア 春雨	豚ひき肉 鶏肉 ツナ 牛乳	人参 レタス 大根 白桃缶 生姜 玉葱 コーン ほうれん草 キャベツ トマト いんげん 白菜 えのき	480 19.5 214
23	月	ごはん スープ 麻婆豆腐 納豆和え オレンジ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ふかしじゃが芋	米 片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉 納豆 牛乳 豆腐 きなこ	玉葱 生姜 にら オレンジ 人参 もやし にんにく 長葱 ほうれん草 キャベツ	451 23 278
24	火	ごはん みそ汁 さわらのおろし煮 マカロニサラダ 白桃缶 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 鶏塩にゅうめん	米 そうめん マカロニ 白ごま エッグケア	さわら 牛乳 鶏肉	小松菜 大根 コーン 生姜 しめじ キャベツ 白桃缶 人参 玉葱	525 26.3 230
25	水	キーマカレー スープ わかめサラダ パナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 オレンジゼリー ビスコ	米 白ごま じゃが芋 ゼリーの素 マカロニ ビスコ	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート ウインナー	玉葱 わかめ パナナ 人参 胡瓜 葉だいこん	532 21.5 276
26	木	ごはん みそ汁 ぶた大根 小松菜とちくわのおかか和え オレンジ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 お麩ラスク 星たべよ	米 星たべよ お麩 バター	油揚げ かつおぶし 豚こま肉 牛乳 ちくわ	玉葱 人参 白菜 生姜 いんげん パナナ 大根 小松菜 オレンジ	450 20.6 260
27	金	☆アメリカの料理☆ ネイビーバーガー (乳児: なめしごはん ハンバーグ) コーンスープ ブロッコリーのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	☆お誕生日会☆ 牛乳 さつま芋モンブラン (乳児: さつま芋クラッカー)	胚芽パン バター ホットケーキミックス 生クリーム さつま芋	ハンバーグ 豆乳 牛乳 ツナ	レタス 胡瓜 パセリ 人参 ブロッコリー パナナ	472 18.5 251
28	土	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 ポテトサラダ みかん缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 わかめおにぎり	米 じゃが芋 春雨 エッグケア	油揚げ 豆腐 牛乳 豚こま肉	人参 なめこ 胡瓜 玉葱 葉だいこん 万能葱 みかん缶	538 21 218
30	月	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け れんごんの金平 黄桃缶 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 きなこちんすこう	米 小麦粉	豆腐 牛乳 赤魚 きなこ 油揚げ	長葱 生姜 万能葱 エリンギ れんこん 黄桃缶 白菜 人参	479 23 231
31	火	ハヤシライス スープ カリフラワーとマカロニのサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 りんご (1歳 無りんご) ビスコ	米 ビスコ マカロニ エッグケア	豚こま肉 ツナ	にんにく 大根 コーン 人参 葉だいこん オレンジ 玉葱 カリフラワー りんご	516 20.6 252

### ~アメリカの料理~ ネイビーバーガーについて

☆ネイビーバーガーは、米海軍に伝わるハンバーガーです。

米横須賀基地と横須賀市の友好関係の象徴として、

2008年に米横須賀基地の米海軍司令官から横須賀市長へ

『ネイビーバーガー』のレシピが贈呈されました。

27日のお誕生日会メニューは、みんなで具材をパンに挟んでハンバーガー作りをします。

どんなハンバーガーが出来上がるか楽しみます。