

5月 給食献立表



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので栄養量には含まれていません。
 献立は都合により変更することがあります。
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖

藤沢市保育課

日	乳児	乳児	幼児	栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品
1水 2木 3金 4土 6月	5月12日 国民の休日 5月3日 憲法記念日 5月4日 みどりの日 5月6日 こどもの日振替休日								
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 ツナそぼろ ご飯	熱量 385	485	kcal	卵 豚肉 みそ ツナ水煮缶 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	米 油 さとう 春雨 じゃがいも	しょうが たけのこ もやし こまつな にんじん キャベツ
8 水	牛乳 ごはん	鶏肉のみそマヨネーズ焼き ゆでやさい ビーフンスープ	牛乳 マカロニミートソース	熱量 346	450	kcal	鶏肉 みそ ヨーグルト 豚肉 えび 牛乳	マヨネーズ ビーフン ごま油 油 マカロニ 小麦粉 米	キャベツ にんじん しいたけ いら しょうが 玉ねぎ トマトピューレ
9 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の和風ステーキ スパゲティソース キャベツと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 きつねごはん	熱量 419	512	kcal	かじき みそ 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター スパゲッティ 米 さとう	玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん
10 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 麩とわかめのすまし汁	牛乳 しらすチャーハン	熱量 407	499	kcal	豚肉 生揚げ わかめ しらす干し 麩 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	グリーンピース にんじん 玉ねぎ 長ねぎ つきこんにやく
11 土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め じゃがいもと玉ねぎのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 138	285	kcal	豚肉 みそ 牛乳	ごま油 じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ こまつな
13 月	牛乳 ごはん	いりどり あおなともやしのみそ汁	牛乳 ごはんピザ	熱量 357	460	kcal	鶏肉 みそ 卵 チーズ ベーコン 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 マヨネーズ	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう 長ねぎ こまつな もやし
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ポテト入り厚焼き玉子 湯通しキャベツ 豆腐となすのみそ汁	乳飲料 きなこペー ストサンド	熱量 394	496	kcal	豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 乳飲料 みそ きなこ ヨーグルト 牛乳	じゃがいも 油 バター さとう ジャム パン 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ なす
15 水	乳飲料 ごはん	鶏肉のガーリック焼き 小松菜のおひたし 油揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉の フォー	熱量 316	409	kcal	鶏肉 のり 油揚げ みそ 牛乳 乳飲料	フォー 米	にんにく こまつな 玉ねぎ にんじん もやし
16 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き キャベツときゅうりのごま和え わかめスープ	牛乳 バイクドポテ ト	熱量 312	427	kcal	さわら みそ わかめ 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	米 さとう ごま じゃがいも バター	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん 玉ねぎ しょうが オレンジジュース
17 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 ウィンナー ピラフ	熱量 417	507	kcal	豚肉 みそ 豆腐 ウィンナー 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 春雨 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし たけのこ 玉ねぎ コーン
18 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 チンゲン菜ともやしの汁もの	麦茶 お菓子 果物等	熱量 102	255	kcal	ツナ水煮缶 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース チンゲン菜 もやし しらたき

日	乳 児		幼 児		栄養量			主 な 材 料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ		幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品
20 月	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもとおおなのスープ	牛乳 人参ゼリー せんべい	熱量 蛋白 脂質 塩分	318 17.8 10.1 1.2	428 19.0 12.2 1.1	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 さとう でんぷん 米 せんべい じゃがいも	玉ねぎ アガー さやいんげん レモン こまつな にんじん オレンジジュース
21 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 ツナそぼろ ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	385 17.2 12.7 1.6	485 18.9 13.2 1.4	kcal g g g	卵 豚肉 みそ ツナ水煮缶 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	米 油 さとう 春雨 じゃがいも	しょうが たけのこ もやし こまつな にんじん キャベツ
22 水	牛乳 ごはん	鶏肉のみそマヨネーブル焼き ゆでやさい ビーフンスープ	牛乳 マカロニミ トソース	熱量 蛋白 脂質 塩分	346 25.1 12.2 1.7	450 24.7 13.7 1.4	kcal g g g	鶏肉 みそ ヨーグルト 豚肉 えび 牛乳	マヨネーズ ビーフン ごま油 油 マカロニ 小麦粉 米	キャベツ にんじん しいたけ いら しょうが 玉ねぎ トマトピューレ
23 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の和風ステーキ スパゲティーソテー キャベツと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 きつねごは ん	熱量 蛋白 脂質 塩分	419 21.6 13.0 1.6	512 22.6 13.5 1.4	kcal g g g	かじき みそ 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター スパゲッティ 米 さとう	玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん
24 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 麩とわかめのすまし汁	牛乳 しらすチャー ハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	407 17.6 13.8 1.6	499 18.8 15.1 1.4	kcal g g g	豚肉 生揚げ わかめ しらす干し 麩 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	グリーンピース にんじん 玉ねぎ 長ねぎ つきこんにやく
25 土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め じゃがいもと玉ねぎのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	138 11.3 4.8 0.9	285 13.9 8.1 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	ごま油 じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ こまつな
27 月	牛乳 ごはん	いりどり あおなともやしのみそ汁	牛乳 ごはんピザ	熱量 蛋白 脂質 塩分	357 16.8 13.6 1.9	460 18.3 15.0 1.6	kcal g g g	鶏肉 みそ 卵 チーズ ベーコン 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 マヨネーズ	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう 長ねぎ こまつな もやし
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ポテト入り厚焼き玉子 湯通しキャベツ 豆腐となすのみそ汁	乳飲料 きなこペ ストサンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	394 17.9 14.2 1.7	496 19.7 15.0 1.5	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 乳飲料 みそ きなこ ヨーグルト 牛乳	じゃがいも 油 バター さとう ジャム パン 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ なす
29 水	乳飲料 ごはん	鶏肉のガーリック焼き 小松菜のおひたし 油揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉の フォー	熱量 蛋白 脂質 塩分	316 21.2 10.9 1.7	409 21.8 10.6 1.5	kcal g g g	鶏肉 のり 油揚げ みそ 牛乳 乳飲料	フォー 米	にんにく こまつな 玉ねぎ にんじん もやし
30 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き キャベツときゅうりのごま和え わかめスープ	牛乳 バイクドポテ ト	熱量 蛋白 脂質 塩分	312 18.5 13.3 1.6	427 19.2 13.4 1.3	kcal g g g	さわら みそ わかめ 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	米 さとう ごま じゃがいも バター	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん 玉ねぎ しょうが オレンジジュース
31 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 ウィンナー ピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	417 18.4 16.4 1.9	507 19.4 17.3 1.6	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ウィンナー 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 春雨 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし たけのこ 玉ねぎ コーン
お 誕 生 会	乳飲料	チキンライス 鮭のムニエル コールスロー 麩とえのきだけのすまし汁 	牛乳 カルシューム クッキーバー アムスメロン	熱量 蛋白 脂質 塩分	604 26.3 19.1 2.2	531 23.7 16.2 1.9	kcal g g g	鶏肉 鮭 麩 スキムミルク 卵 乳飲料 牛乳	米 バター 油 小麦粉 ごま さとう	玉ねぎ にんじん メロン グリーンピース コーン キャベツ えのきだけ 干しぶどう こまつな

<塩分の摂りすぎに注意しましょう！> ~小児生活習慣病を防ぐために~

- 減塩のポイント ●塩分の多い食品を知ること:スナック菓子やラーメンの汁はもちろん、パンや麺類も塩を使って作ります。食べすぎ注意！
●香りや酸味、うまみをうまく利用すること:いろいろな要素を組み合わせることで薄味でも満足感を得やすくなります。
●薄い味に慣れること:毎日の食事をくち持ち薄め>にしていくことで、舌が慣れていきます。

塩分はどの年代でも過剰に摂りすぎる傾向にあります。乳幼児のうちから塩分の摂りすぎについて注意していきましょう。