

# 3月 給食献立表

6. 9. 20. 23日はふりかけが出ます





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		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
2月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め さつまいもと長ねぎの汁物	乳飲料 豚肉とごぼう うのごはん		熱量 378	476	kcal	凍り豆腐 みそ 豚肉 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん さつまいも 米	にんじん 玉ねぎ はくさい 長ねぎ ごぼう こまつな
3日	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼き ゆでやさい 里芋と玉ねぎのみそしる	牛乳 小松菜マ フィン		熱量 343	451	kcal	鶏肉 みそ 卵 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	さとう さといも 小麦粉 バター 米	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん こまつな 干しぶどう
4日	 <h2 style="display: inline;">卒園リクエスト献立</h2>  <p style="text-align: right;">各園で献立は異なります。 詳しくは、園の掲示等をご覧ください。</p>									
5日	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサのムニエル もやしと白菜のけずりぶし和え キャベツと大根のみそ汁	牛乳 ごまごまご はん		熱量 361	465	kcal	メルルーサ けずりぶし みそ 卵 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	小麦粉 油 バター 米 さとう ごま	もやし はくさい キャベツ 大根
6日	乳飲料 ごはん	豆腐の野菜あん そうめんと長ねぎのすまし汁 けずりぶしふりかけ	牛乳 ひじきごは ん		熱量 369	451	kcal	豆腐 豚肉 青のり けずりぶし ひじき 油揚げ 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん 米 そうめん	にんじん たけのこ もやし こまつな 長ねぎ グリーンピース
7日	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが わかめともやしのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等		熱量 145	289	kcal	豚肉 みそ わかめ 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 もやし
9日	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒めもの はくさいとえのきのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 ツナチャー ハン		熱量 383	480	kcal	豚肉 みそ 牛乳 卵 ツナ水煮缶 わかめ きなこ	油 さとう 米 春雨	にんじん しょうが たけのこ もやし 小松菜 白菜 えのき 長ねぎ
10日	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード焼き こまつなのおひたし 油揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 とうふきなこ クリームサ ンド		熱量 344	452	kcal	鶏肉 のり 豆腐 油揚げ みそ きなこ ヨーグルト 乳飲料 牛乳	ママレード パン さとう でんぷん 米	にんにく こまつな キャベツ にんじん
11日	乳飲料 ごはん	オーロラシチュー 大根のサラダ	牛乳 りんご お麩スナック		熱量 396	472	kcal	豚肉 スキムミルク 麩 乳飲料 牛乳 青のり	油 じゃがいも バター 米 小麦粉 さとう マヨネーズ	玉ねぎ にんじん パセリ 大根 きゅうり りんご
12日	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あえもの 豆腐と長ねぎのすまし汁	乳飲料 あんかけう どん		熱量 350	457	kcal	さわら 豆腐 卵 ヨーグルト 乳飲料 みそ	さとう ごま油 乾麺 油 米 でんぷん	キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ オレンジジュース にんじん
13日	牛乳 ごはん	五目ひじき(大豆入り) こふきいも わかめと大根のみそ汁	牛乳 チキンライ ス		熱量 360	462	kcal	ひじき 凍り豆腐 豚肉 大豆 みそ 青のり わかめ 鶏肉 牛乳	油 さとう じゃがいも 米 バター	にんじん しらたき 大根 玉ねぎ グリーンピース
14日	牛乳 ごはん	豚肉のカレー煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	麦茶 お菓子 果物等		熱量 121	271	kcal	豚肉 牛乳	油 さとう じゃがいも 米 でんぷん	玉ねぎ さやいんげん チンゲン菜
16日	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め さつまいもと長ねぎの汁物	乳飲料 豚肉とごぼう うのごはん		熱量 378	476	kcal	凍り豆腐 みそ 豚肉 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん さつまいも 米	にんじん 玉ねぎ はくさい 長ねぎ ごぼう こまつな

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつと昼主	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	
17 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼き ゆでやさい 里芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 小松菜マ フィン	熱量 343	451	kcal	鶏肉 みそ 卵 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	さとう さといも 小麦粉 バター 米	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん こまつな 干しぶどう	
18 水	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁	牛乳 アップルリン ゲ	熱量 482	519	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん 米 小麦粉 バター	ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ りんご レモン	
19 木	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサのムニエル もやしと白菜のけずりぶし和え キャベツと大根のみそ汁	牛乳 ごまごまご はん	熱量 361	465	kcal	メルルーサ けずりぶし みそ 卵 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	小麦粉 油 バター 米 さとう ごま	もやし はくさい キャベツ 大根	
20 金										
21 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが わかめともやしのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 145	289	kcal	豚肉 みそ わかめ 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 もやし	
23 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒めもの はくさいとえのきのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 383	480	kcal	豚肉 みそ 牛乳 卵 ツナ水煮缶 わかめ きなこ	油 春雨 さとう 米	にんじん しょうが たけのこ もやし 小松菜 白菜 えのき 長ねぎ	
24 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のマムレード焼き こまつなのおひたし 油揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 とうふきなこ クリームサ ンド	熱量 344	452	kcal	鶏肉 のり 豆腐 油揚げ みそ きなこ ヨーグルト 乳飲料 牛乳	マムレード パン さとう でんぷん 米	にんにく こまつな キャベツ にんじん	
25 水	乳飲料 ごはん	オーロラシチュー 大根のサラダ 	牛乳 りんご お菓子スナック	熱量 396	472	kcal	豚肉 スキムミルク 麩 乳飲料 牛乳 青のり	油 じゃがいも バター 米 小麦粉 さとう マヨネーズ	玉ねぎ にんじん パセリ 大根 きゅうり りんご	
26 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あえもの 豆腐と長ねぎのすまし汁	乳飲料 あんかけう どん	熱量 350	457	kcal	さわら 豆腐 卵 ヨーグルト 乳飲料 みそ	さとう ごま油 乾麺 油 米 でんぷん	キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ オレンジジュース にんじん	
27 金	牛乳 ごはん	五目ひじき(大豆入り) こふきいも わかめと大根のみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 360	462	kcal	ひじき 凍り豆腐 豚肉 大豆 みそ 青のり わかめ 鶏肉 牛乳	油 さとう じゃがいも 米 バター	にんじん しらたき 大根 玉ねぎ グリーンピース	
28 土	牛乳 ごはん	豚肉のカレー煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 121	271	kcal	豚肉  牛乳	油 さとう じゃがいも 米 でんぷん	玉ねぎ さやいんげん チンゲン菜	
30 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁	乳飲料 チーズク ラッカー(い ちごジャム)	熱量 349	453	kcal	凍り豆腐 豚肉 乳飲料 みそ 牛乳 チーズ	油 ごま油 さとう でんぷん クラッカー ジャム 米	ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ	
31 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ツナと野菜の煮物 キャベツと大根のみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 361	457	kcal	ツナ水煮缶 みそ 青のり ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース キャベツ 大根	
お誕生会	牛乳	赤飯 鶏肉のから揚げ  湯通しキャベツ 小松菜とえのきのすまし汁	乳飲料 クッキート ースト	熱量 623	565	kcal	ささげ 鶏肉 卵 牛乳 乳飲料	米 もち米 ごま でんぷん 小麦粉 揚げ油 パン バター さとう グラニュー糖	キャベツ こまつな えのきだけ にんじん しょうが	