

令和3年度

4月 給食献立表

9.16.23.30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。

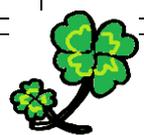
米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



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	
1 木	プレーン ヨーグルト ごはん	生揚げのケチャップ炒め じゃがいもと青梗菜のスープ	牛乳 ぶたにら チャーハン	熱量 409	508	kcal	豚肉 生揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳 チーズ	油 さとう じゃがいも ごま油 米	玉ねぎ さやいんげん にんじん 青梗菜 にら	
2 金	乳飲料 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 豆腐ともやしのみそ汁	牛乳 にんじんマ フィン	熱量 382	448	kcal	豚肉 豆腐 みそ 卵 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター 米	にんじん 玉ねぎ しらたき キャベツ もやし	
3 土	牛乳 ごはん	いりどり 麩とわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 107	259	kcal	鶏肉 麩 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう	
5 月	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め じゃがいもとあおなのスープ	牛乳 ふりかけご はん	熱量 378	476	kcal	豚肉 みそ さくらえび 牛乳	ごま油 じゃがいも ごま 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	
6 火	プレーン ヨーグルト ごはん	クリームシチュー フレンチサラダ	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 363	464	kcal	鶏肉 スキムミルク きなこ 乳飲料 ヨーグルト	油 バター 小麦粉 マカロニ さとう 米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶	
7 水	牛乳 ごはん	鶏肉のから揚げ ゆでやさい 油揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごはんピザ	熱量 420	510	kcal	鶏肉 油揚げ わかめ みそ 卵 ベーコン 牛乳 チーズ	でんぷん 小麦粉 揚げ油 米 マヨネーズ	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	
8 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	魚の角煮 小松菜のけずりぶし和え 玉ねぎとさやいんげんのみそ	乳飲料 ジャム付き パン	熱量 294	413	kcal	かじき 削り節 みそ ヨーグルト 乳飲料	さとう パン ジャム 米	しょうが 小松菜 にんじん さやいんげん 玉ねぎ オレンジジュース	
9 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ 削り節ふりかけ	牛乳 とりそぼろ ご飯	熱量 379	476	kcal	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 のり けずりぶし 牛乳 青のり わかめ	油 さとう でんぷん ごま油 米	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ にんじん 玉ねぎ	
10 土	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 じゃがいもともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 131	279	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	しらたき 玉ねぎ にんじん もやし	
12 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 麩とえのきだけのすまし汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 381	478	kcal	卵 豚肉 麩 鶏肉 牛乳	油 さとう 春雨 バター 米	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん えのきだけ 玉ねぎ グリンピース	
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード焼き キャベツときゅうりの塩もみ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 バイクドポテ ト(チーズ風 味)	熱量 293	415	kcal	鶏肉 豆腐 わかめ みそ チーズ ヨーグルト 牛乳	ママレード じゃがいも バター 米 さとう	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	
14 水	牛乳 ごはん	鮭のみそ焼き こまつなのおひたし じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 こぎつねご はん	熱量 379	476	kcal	鮭 のり 鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ	さとう じゃがいも 米 油	小松菜 玉ねぎ にんじん しょうが	
15 木	プレーン ヨーグルト ごはん	白いんげんのトマト煮 キャベツと大根のみそ汁	牛乳 かしわうど ん	熱量 356	466	kcal	豚肉 ベーコン 白いんげん豆 みそ 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	油 さとう でんぷん 乾麺 米 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ パセリ 大根 長ねぎ キャベツ トマトピューレ ほうれん草	



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	
16 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 春雨スープ きなこふりかけ	牛乳 お麩スナック 清見オレンジ	熱量 288	404	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 麩 青のり きなこ 牛乳	油 さとう でんぷん 春雨 バター 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン たけのこ 清見オレンジ	
17 土	牛乳 ごはん	いりどり 麩とわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 107	259	kcal	鶏肉 麩 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん こんにやく たけのこ ごぼう 	
19 月	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め じゃがいもとおおなのスープ	牛乳 ふりかけご はん	熱量 378	476	kcal	豚肉 みそ さくらえび 牛乳	ごま油 じゃがいも ごま 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	クリームシチュー フレンチサラダ 	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 363	464	kcal	鶏肉 スキムミルク きなこ 乳飲料 ヨーグルト	油 バター 小麦粉 マカロニ さとう 米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶	
21 水	牛乳 ごはん	鶏肉のから揚げ ゆでやさ 油揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごはんピザ	熱量 420	510	kcal	鶏肉 油揚げ わかめ みそ 卵 ベーコン 牛乳 チーズ	でんぷん 小麦粉 揚げ油 米 マヨネーズ	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	
22 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	魚の角煮 小松菜のけずりぶし和え 玉ねぎとさやいんげんのみそ	乳飲料 ジャム付き パン	熱量 294	413	kcal	かじき 削り節 みそ ヨーグルト 乳飲料	さとう パン ジャム 米	しょうが 小松菜 にんじん さやいんげん 玉ねぎ オレンジジュース	
23 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ 削り節ふりかけ 	牛乳 とりそば ごはん	熱量 379	476	kcal	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 のり けずりぶし 牛乳 青のり わかめ	油 さとう でんぷん ごま油 米	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ にんじん 玉ねぎ	
24 土	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 じゃがいもともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 131	279	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	しらたき 玉ねぎ にんじん もやし	
26 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 麩とえのきだけのすまし汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 381	478	kcal	卵 豚肉 麩 鶏肉 牛乳	油 さとう 春雨 バター 米	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん えのきだけ 玉ねぎ グリンピース	
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード焼き キャベツときゅうりの塩もみ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 バイクドポテ ト(チーズ風 味)	熱量 293	415	kcal	鶏肉 豆腐 わかめ みそ チーズ ヨーグルト 牛乳	ママレード じゃがいも バター 米 さとう	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	
28 水	牛乳 ごはん	鮭のみそ焼き こまつなのおひたし じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 こぎつねご はん	熱量 379	476	kcal	鮭 のり 鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ	さとう じゃがいも 米 油	小松菜 玉ねぎ にんじん しょうが	
29 木	 昭 和 の 日 									
30 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 春雨スープ きなこふりかけ	牛乳 お麩スナック 清見オレンジ	熱量 288	404	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 麩 青のり きなこ 牛乳	油 さとう でんぷん 春雨 バター 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン たけのこ 清見オレンジ	
お誕生会	牛乳	メルルーサのみそマヨネーズ 湯通しキャベツ 豆腐と青梗菜のスープ たけのこごはん	乳飲料 シュガー トースト	熱量 514	477	kcal	メルルーサ みそ 豆腐 ベーコン 油揚げ 鶏肉 牛乳 乳飲料	バター マヨネーズ パン さとう 米	キャベツ にんじん チンゲン菜 グリーンピース たけのこ 	