

1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

15. 31日はふりかけが出ます

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	
4 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 353	458	kcal	ツナ水煮缶 わかめ 麩 ちりめんじゃこ 青のり ヨーグルト 乳飲料 牛乳 みそ	油 じゃがいも さとう 米 ごま油 小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	
5 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め 大麦麺と こまつなのすまし汁	牛乳 七草がゆ みかん	熱量 326	434	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳	油 さとう でんぷん 大麦麺 米	にんじん たまねぎ はくさい こまつな かぶ 大根 みかん 	
6 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 わかめと えのきのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 134	280	kcal	豚肉 わかめ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たまねぎ しらたき えのきだけ キャベツ	
8 月	 <h2 style="font-size: 2em;">成人の日</h2> 									
9 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 さつまいもと 長ねぎのみそ汁	乳飲料 ひじきごはん	熱量 387	485	kcal	卵 豚肉 みそ ひじき 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	油 さとう 春雨 米 さつまいも	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ	
10 水	牛乳 ごはん	鮭のみそ焼き こまつなのおひたし にんじんと もやしのすまし汁	牛乳 ポテトサンド	熱量 316	426	kcal	鮭 みそ のり 牛乳	さとう 米 パン じゃがいも マヨネーズ	こまつな にんじん もやし きゅうり	
11 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き キャベツと きゅうりのごま和え はくさいと大根のスープ	牛乳 おしるこ せんべい	熱量 344	420	kcal	鶏肉 豆腐 小豆 麩 ヨーグルト 牛乳	さとう ごま 白玉粉 米	にんにく キャベツ きゅうり にんじん はくさい 大根 パセリ オレンジジュース	
12 金	牛乳 ごはん	いり豆腐 キャベツとかぶのみそ汁	牛乳 しらす チャーハン	熱量 390	485	kcal	豚肉 豆腐 卵 みそ しらす干し 牛乳	油 さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリンピース かぶ キャベツ ピーマン	
13 土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 129	276	kcal	豚肉  牛乳 わかめ みそ	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが ピーマン もやし	
15 月	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 はくさいとえのきの汁物 けずりぶしふりかけ	牛乳 かしわうどん	熱量 332	438	kcal	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 牛乳 けずりぶし 青のり	油 さとう 干めん 米	しらたき たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ パセリ ほうれん草 長ねぎ	
16 火	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサのマヨネーズ焼き ゆでやさい あおなと玉ねぎのみそ汁	牛乳 二色ごはん	熱量 406	501	kcal	メルルーサ みそ ツナ水煮缶 卵 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 マヨネーズ 米 バター さとう	玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん こまつな	
17 水	牛乳 ごはん	酢鶏 油揚げと大根のみそ汁	牛乳 こまつなマ フィン	熱量 377	475	kcal	鶏肉 油揚げ わかめ みそ 卵 牛乳 ヨーグルト	揚げ油 さとう でんぷん 油 じゃがいも 小麦粉 バター 米	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 大根 こまつな 干しぶどう しょうが	

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
18 木	プレーン ヨーグルト ごはん	千種焼き もやしとキャベツのごま和え わかめスープ	牛乳 ウィンナー ピラフ	熱量 433	522	kcal	豚肉 麩 卵 わかめ ウィンナー 牛乳 乳飲料 ヨーグルト	さとう 油 ごま 米	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし キャベツ コーン
19 金	乳飲料 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 じゃがいもキャベツのみそ汁	牛乳 ごはんピザ	熱量 434	502	kcal	生揚げ 豚肉 みそ 卵 乳飲料 チーズ 牛乳 ショルダーベーコン	油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも 米 マヨネーズ	ごぼう にんじん キャベツ 長ねぎ
20 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが かぶと玉ねぎのみそ汁 	麦茶 お菓子 果物等	熱量 159	300	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 さとう 米 じゃがいも	にんじん かぶ たまねぎ グリーンピース 
22 月	牛乳 ごはん	魚の角煮 はくさいと 人参のけずりぶし和え 豆腐とかぶのみそ汁 	牛乳 ひじきいり ライカレー	熱量 401	492	kcal	かじき 削り節 豆腐 みそ ひじき 豚肉 牛乳	さとう 米 油	しょうが はくさい にんじん かぶ にんにく たまねぎ ピーマン
23 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ポークシチュー カリフラワーのサラダ	牛乳 しらすパ スタ	熱量 460	543	kcal	豚肉 チーズ ヨーグルト 乳飲料 しらす干し 牛乳 青のり	油 さとう じゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ スパゲッティ 米	玉ねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり グリーンピース カリフラワー
24 水	乳飲料 ごはん	タンドリーチキン あおなとキャベツのごま和え 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳 卵チャーハ ン	熱量 379	458	kcal	鶏肉 ヨーグルト わかめ 油揚げ みそ 卵 乳飲料 牛乳	さとう ごま 油 米	にんにく しょうが こまつな キャベツ 大根 にんじん ピーマン 玉ねぎ
25 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらの照り焼き こまつなと 切り干し大根のごま和え キャベツともやしのみそ汁	牛乳 フライドポテ ト	熱量 333	443	kcal	さわら みそ ヨーグルト 牛乳	さとう ごま じゃがいも 揚げ油 米	こまつな 切り干し大根 キャベツ もやし にんじん オレンジジュース
26 金	牛乳 ごはん	八宝菜 大麦麺と長ねぎのすまし汁	牛乳 きなこペ ーストサンド	熱量 358	459	kcal	豚肉 きなこ 牛乳 	油 でんぷん さとう バター パン 米 ジャム 大麦麺	たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ にんじん ピーマン
27 土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め じゃがいもと チンゲンサイのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 120	269	kcal	豚肉 牛乳 みそ	ごま油 じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ こまつな
29 月	牛乳 ごはん	生揚げのケチャップ炒め かぶと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 408	499	kcal	豚肉 生揚げ ショルダーベーコン 粉チーズ みそ 牛乳	油 さとう 米	玉ねぎ にんじん さやいんげん かぶ ごぼう こまつな
30 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のフィッシュチップス ゆでやさい わかめと大根のスープ	牛乳 にんじん ジャムサン ド	熱量 421	513	kcal	かじき 卵 粉チーズ わかめ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	さとう 揚げ油 小麦粉 パン粉 でんぷん パン バター 米	パセリ キャベツ にんじん 大根 しょうが
31 水	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん 春雨スープ ごまふりかけ 	牛乳 温そうめん	熱量 0		kcal	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	油 さとう 春雨 そうめん 米 でんぷん ごま	たけのこ もやし こまつな キャベツ にんじん 長ねぎ
お誕生会	牛乳	しょっぺめし 鶏ささみ肉のピカタ コールスロー 麩とほうれん草のすまし汁 飲むヨーグルト 	牛乳 ボンボン ドーナッツ	熱量 618	560	kcal	削り節 油揚げ 鶏肉 粉チーズ 卵 麩 牛乳 飲むヨーグルト	米 さとう 小麦粉 バター 油 揚げ油 ごま	にんじん パセリ キャベツ ほうれん草