

3月 給食献立表

5. 19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		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	<h2 style="text-align: center;">卒園リクエスト献立</h2> <p style="text-align: center;">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> <p style="text-align: right;">藤が岡保育園のリクエスト献立は8日です。1日の献立は8日の内容になります。</p>											
2 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツともやしのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	塩分	熱量 406	蛋白 480	kcal	凍り豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	油 ごま油 バター 米	ごぼう にんじん キャベツ もやし たまねぎ こまつな		
3 土	牛乳 ごはん	魚の煮物 こふきいも かぶとたまねぎのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 158	蛋白 299	脂質 13.7	kcal	かじき みそ 牛乳	さとう じゃがいも 米	しょうが たまねぎ かぶ		
5 月	牛乳 ごはん	いりどり 白菜とえのきのみそ汁 けずりぶしふりかけ	牛乳 ツナそぼろ ごはん	熱量 339	蛋白 444	脂質 15.7	kcal	鶏肉 わかめ みそ ツナ水煮缶 けずりぶし 青のり 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう はくさい えのきだけ		
6 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のみそマヨネーブル焼き 小松菜ともやしのナムル 豆腐と長ネギのすまし汁	牛乳 磯うどん	熱量 332	蛋白 441	脂質 20.0	kcal	鶏肉 みそ ヨーグルト 豆腐 なると 牛乳 わかめ	マヨネーズ ごま 干めん でんぷん 米 さとう	こまつな もやし 長ネギ にんじん たまねぎ		
7 水	牛乳 ごはん	鶏肉とジャガイモのトマト煮 キャベツとたまねぎのみそ汁	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 398	蛋白 491	脂質 20.0	kcal	鶏肉 みそ シヨルダーベーコン 豚肉 牛乳	小麦粉 じゃがいも さとう バター 米 油	たまねぎ グリンピース キャベツ ごぼう にんじん こまつな にんにく		
8 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらの照り焼き かぶのけずりぶし和え あおなとたまねぎのみそ汁	牛乳 にんじんジャ ムサンド	熱量 338	蛋白 447	脂質 17.9	kcal	さわら けずりぶし みそ 牛乳 ヨーグルト	米 さとう パン バター	かぶ にんじん こまつな オレンジジュース たまねぎ		
9 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめと大根のスープ	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 364	蛋白 464	脂質 17.1	kcal	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 青のり 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 米 小麦粉 ごま	にんにく しょうが 長ネギ にんじん だいこん たけのこ		
10 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 ジャガイモともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 117	蛋白 267	脂質 11.3	kcal	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし		
12 月	牛乳 ごはん	ジャガイモと こんにやくのそぼろ煮 にんじんとあおなのみそ汁	牛乳 豚にら チャーハン	熱量 386	蛋白 482	脂質 15.2	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 ごま油 ごま	にんじん つきこんにやく たまねぎ グリンピース にら こまつな		
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のピカタ ゆでやさ いキャベツのスープ	牛乳 フライドポテ ト	熱量 294	蛋白 411	脂質 16.9	kcal	鶏肉 粉チーズ 卵 ヨーグルト 牛乳 牛乳飲料	さとう 小麦粉 揚げ油 米 じゃがいも	パセリ ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん		
14 水	牛乳 ごはん	ぶりと大根のうま煮 キャベツとたまねぎのみそ汁	牛乳 こまつなマ フィン	熱量 389	蛋白 484	脂質 16.6	kcal	ぶり みそ 卵 牛乳 ヨーグルト	油 さとう 小麦粉 バター 米	大根 にんじん つきこんにやく しょうが キャベツ たまねぎ こまつな 干しぶどう		
15 木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 豆腐とはくさいのみそ汁	牛乳 スパゲティ ミートソース	熱量 266	蛋白 514	脂質 12.5	kcal	卵 豆腐 みそ 豚肉 ヨーグルト 牛乳 牛乳飲料	米 さとう 油 春雨 スパゲッティ 小麦粉	しょうが たけのこ もやし にんじん はくさい たまねぎ ほうれん草 トマトピューレ		
16 金	牛乳 ごはん	生揚げと キャベツのみそ炒め 大麦麺と小松菜のすまし汁	牛乳 鮭と青のり のごはん	熱量 405	蛋白 478	脂質 18.2	kcal	豚肉 みそ 生揚げ 鮭 青のり 牛乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん 大麦麺 米	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン こまつな		

日	乳児	乳 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
17 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが わかめと にんじんのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	146 289 6.5 10.1 5.1 8.3 1.3 1.1	kcal g g g	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 グリーンピース
19 月	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 ジャガイモと白菜のみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 温そうめん	熱量 蛋白 脂質 塩分	325 433 19.4 20.4 10.3 12.3 1.9 1.6	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ きなこ 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも そうめん 米	たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん ほうれんそう
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の甘辛煮 もやしと キャベツのけずりぶし和え 豆腐とチンゲンサイのスープ	牛乳 きつねごは ん	熱量 蛋白 脂質 塩分	424 514 21.8 22.6 16.7 16.5 1.9 1.6	kcal g g g	鶏肉 けずりぶし 豆腐 ヨーグルト シオルダーベーコン 牛乳 油揚げ 乳飲料	でんぷん 揚げ油 さとう 米 小麦粉	しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ にんじん
21 水	 春 分 の 日 								
22 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	魚の和風ステーキ 小松菜と 切り干し大根のゴマ和え にらともやしのみそ汁	牛乳 ジャーマン ポテトサンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	336 445 18.2 19 13.4 13.4 1.9 1.6	kcal kcal g g	かじき みそ シオルダーベーコン 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 バター さとう 米 ごま じゃがいも 油 パン	こまつな 切り干し大根 にら もやし にんじん たまねぎ パセリ オレンジジュース
23 金	乳飲料 ごはん	ぎせい豆腐 キャベツとベーコンのスープ	牛乳 しらす チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	391 468 18.8 19.9 16.5 15.0 1.8 1.6	kcal kcal g g	豆腐 鶏肉 卵 シオルダーベーコン しらす干し 牛乳 乳飲料	油 さとう 米	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ パセリ ピーマン
24 土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め わかめとえのきのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	103 256 11.3 14.0 3.6 7.1 1.0 0.9	kcal kcal g g	豚肉 わかめ 牛乳 みそ	 ごま油 米	にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな
26 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と 白菜のみそ炒め わかめともやしのすまし汁	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 蛋白 脂質 塩分	360 460 17.1 18.2 13.0 14.5 1.9 1.6	kcal kcal g g	凍り豆腐 みそ わかめ 豚肉 牛乳 ひじき	油 さとう でんぷん 米	にんじん たまねぎ 白菜 もやし にんにく ピーマン
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	肉団子 コールスロー 豆腐とにらのみそ汁	牛乳 ベークドポ テト	熱量 蛋白 脂質 塩分	340 447 18.4 20.1 16.0 15.9 1.7 1.5	kcal kcal g g	豚肉 卵 豆腐 みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	でんぷん さとう ごま じゃがいも バター 米	長ネギ キャベツ にんじん にら
28 水	牛乳 ごはん	鮭のフライ ゆでやさい 白菜と大根のスープ	乳飲料 ゴマと青の りのごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	398 491 19.5 20.5 13.0 14.6 1.6 1.4	kcal kcal g g	鮭 卵 青のり 牛乳 乳飲料	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 米 ごま	キャベツ パセリ はくさい だいこん にんじん
29 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード焼き 白菜とにんじんの けずりぶし和え ジャガイモとたまねぎのみそ汁	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 蛋白 脂質 塩分	321 433 20.2 21.5 9.4 10.7 1.4 1.3	kcal kcal g g	鶏肉 けずりぶし わかめ みそ きなこ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	ママレード じゃがいも さとう 米 マカロニ	にんにく はくさい にんじん たまねぎ
30 金	牛乳 ごはん	生揚げのケチャップ炒め 春雨スープ	牛乳 骨太ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	396 490 17.5 18.6 15.5 16.5 1.5 1.3	kcal kcal g g	豚肉 生揚げ 牛乳 シオルダーベーコン 粉チーズ 桜えび ちりめんじゃこ	油 さとう 米 ごま油 春雨	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな
31 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 わかめともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	108 260 5.6 9.5 1.8 5.7 1.3 1.1	kcal kcal g g	ツナ水煮缶 わかめ みそ 牛乳	油 米 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ もやし しらたき グリーンピース
お誕生会	牛乳	ピラフ ミートローフ ゆでやさい 麩と小松菜のみそ汁	牛乳 クッキートー スト	熱量 蛋白 脂質 塩分	662 596 25.6 23.1 22.1 20.9 2.6 2.1	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 卵 麩 みそ 牛乳	バター 油 パン粉 パン さとう 小麦粉 グラニュー糖 米	たまねぎ コーン にんじん キャベツ グリーンピース こまつな