

平成29年度

# 4月 給食献立表

10.24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。



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 土	牛乳 ごはん	肉じゃが わかめとえのきのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	141 6.6 4.6 1.3	286 10.3 7.9 1.1	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース えのきだけ
3 月	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 キャベツともやしのスープ	牛乳 こぎつねご はん	熱量 蛋白 脂質 塩分	361 19.2 11.2 1.5	461 20.1 13.1 1.3	kcal g g g	豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん 米	たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし にんじん しょうが
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のみそ煮 ゆでやさい だいこんとあおなの汁もの	牛乳 ジャム付き パン	熱量 蛋白 脂質 塩分	299 16.5 10.3 1.6	415 18.5 11.4 1.4	kcal g g g	かじき みそ ヨーグルト 乳飲料 牛乳	米 さとう パン ジャム	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン だいこん 小松菜
5 水	牛乳 ごはん	メルルーサのムニエル コールスロー じゃがいもと さやいんげんのみそ汁	牛乳 ウイナー ピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	377 19.2 11.5 1.8	456 20.3 11.1 1.5	kcal g g g	メルルーサ みそ ウイナー 牛乳 乳飲料	小麦粉 油 バター ごま じゃがいも 米	キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ コーン
6 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	すき焼き風煮 あおなとえのきのすまし汁	牛乳 和風スパゲ ティ	熱量 蛋白 脂質 塩分	335 22.2 11.1 1.6	444 22.2 11.6 1.4	kcal g g g	豚肉 焼き豆腐 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう 米 スパゲッティ	にんじん しらたき 長ねぎ 白菜 えのきだけ たまねぎ ピーマン 小松菜 オレンジジュース
7 金	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 油揚げとわかめのみそ汁	牛乳 しらすごは ん	熱量 蛋白 脂質 塩分	343 19.2 10.4 1.5	447 20.36 12.5 1.3	kcal g g g	鶏肉 油揚げ わかめ みそ しらす干し 牛乳	さとう 米 でんぷん ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ
8 土	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツ 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 蛋白 脂質 塩分	115 8.1 3.7 1.2	265 11.3 7.1 1.1	kcal g g g	豚肉 牛乳 凍り豆腐 みそ	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン チンゲンサイ
10 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 麩とほうれん草のみそ汁 けずりぶしふりかけ	牛乳 ツナそぼろ ご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	428 19.2 14.4 1.5	514 20.2 15.5 1.3	kcal g g g	豚肉 生揚げ 麩 みそ ツナ水煮缶 削り節 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	グリンピース にんじん たまねぎ ほうれん草 こんにゃく
11 火	プレーン ヨーグルト ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 豆腐と小松菜のスープ	牛乳 みそうどん	熱量 蛋白 脂質 塩分	418 19.8 14.7 2.2	510 21.0 14.7 1.9	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク 豆腐 ベーコン みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	マカロニ 油 バター 小麦粉 干めん 米 さとう	にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ コーン グリンピース
12 水	牛乳 ごはん	鮭の照り焼き こふきいも キャベツとたまねぎのみそ汁	牛乳 にんじんマ フィン	熱量 蛋白 脂質 塩分	362 20.6 12.6 1.6	462 21.4 14.2 1.4	kcal g g g	鮭 みそ 卵 牛乳 乳飲料	じゃがいも 米 さとう 小麦粉 ごま バター 油	キャベツ たまねぎ にんじん
13 木	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 けずりぶし和え たまねぎとにんじんのスープ	牛乳 フライドポテ ト	熱量 蛋白 脂質 塩分	298 16.6 12.5 1.4	414 18.5 13.1 1.2	kcal g g g	鶏肉 削り節 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	ママレード 米 じゃがいも 揚げ油 さとう	にんにく キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん パセリ
14 金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん そうめんと長ねぎのすまし汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 蛋白 脂質 塩分	413 19.1 13.5 2.1	486 20.0 12.7 1.8	kcal g g g	豆腐 豚肉 鶏肉 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん そうめん 米	にんじん たけのこ もやし 小松菜 長ねぎ たまねぎ ピーマン
15 土	牛乳 ごはん	肉じゃが わかめとえのきのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	141 6.6 4.6 1.3	286 10.3 7.9 1.1	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース えのきだけ



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	
17 月	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 キャベツともやしのスープ	牛乳 こぎつねご はん	熱量 361	461	kcal	豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん 米	たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし にんじん しょうが	
18 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のみそ煮 スナップえんどう だいこんとあおなの汁もの	牛乳 ジャム付き パン	熱量 299	415	kcal	かじき みそ ヨーグルト 乳飲料 牛乳	米 さとう パン ジャム 	しょうが スナップえんどう たまねぎ ピーマン だいこん 小松菜	
19 水	乳飲料 ごはん	メルルーサのムニエル コールスロー じゃがいもと さやいんげんのみそ汁	牛乳 ウインナー ピラフ	熱量 377	456	kcal	メルルーサ みそ ウインナー 牛乳 乳飲料	小麦粉 油 バター ごま じゃがいも 米	キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ コーン	
20 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	すき焼き風煮 あおなとえのきのすまし汁	乳飲料 和風スパゲ ティ	熱量 335	444	kcal	豚肉 焼き豆腐 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう 米 スパゲッティ	にんじん しらたき 長ねぎ 白菜 えのきだけ たまねぎ ピーマン 小松菜 オレンジジュース	
21 金	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 油揚げとわかめのみそ汁	牛乳 しらすごは ん	熱量 343	447	kcal	鶏肉 油揚げ わかめ みそ しらす干し 牛乳	さとう 米 でんぷん ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	
22 土	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツ 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 115	265	kcal	豚肉 牛乳 凍り豆腐 みそ	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン チンゲンサイ	
24 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 麩とほうれん草のみそ汁 けずりぶしふりかけ	牛乳 ツナそぼろ ご飯	熱量 428	514	kcal	豚肉 生揚げ 麩 みそ ツナ水煮缶 削り節 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	グリーンピース にんじん たまねぎ ほうれん草 こんにゃく	
25 火	プレーン ヨーグルト ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 豆腐と小松菜のスープ	牛乳 みそうどん	熱量 418	510	kcal	鶏肉 スキムミルク 豆腐 ベーコン みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	マカロニ 油 バター 小麦粉 干めん 米 さとう	にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ コーン グリーンピース	
26 水	牛乳 ごはん	鮭の照り焼き こふきいも キャベツとたまねぎのみそ汁	乳飲料 にんじんマ フィン	熱量 362	462	kcal	鮭 みそ 卵 牛乳 乳飲料	じゃがいも 米 さとう 小麦粉 ごま バター 油	キャベツ たまねぎ にんじん	
27 木	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 けずりぶし和え たまねぎとにんじんのスープ	牛乳 フライドポテ ト	熱量 298	414	kcal	鶏肉 削り節 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	ママレード 米 じゃがいも 揚げ油 さとう	にんにく キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	
28 金	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	牛乳 チキンライ ス	熱量 413	486	kcal	豆腐 豚肉 鶏肉 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん そうめん 米	にんじん たけのこ もやし 小松菜 長ねぎ たまねぎ ピーマン	
29 土	牛乳 ごはん	 <b>昭 和 の 日</b>								
お誕生会	牛乳	たけのこごはん 鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ わかめと人参のすまし汁 	牛乳 マカロニミ トソース	熱量 556	512	kcal	鶏肉 わかめ 油揚げ  牛乳 豚肉	でんぷん 小麦粉 ごま さとう マカロニ 米 揚げ油 油	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ グリーンピース トマトピューレ	

● 新しい年度が始まります！ ●

新入園・新しいクラスと、新しい毎日が始まり、子どもたちはわくわくしたりどきどきしたりしているのではないのでしょうか。その中で、毎日の食事を規則正しく行うことは生活のリズムを整えるためにとても大切です。  
 藤沢市立保育園では新しい食事に慣れてもらいやすいように、4～6月の間、月の前半後半で同じメニューを提供しています。また、4月当初の給食はお子さんにあわせてゆっくりと準備をします。  
 給食では子どもにとっては食べ慣れない食品や料理が出ることもあるかと思いますが、経験をしていくうちに慣れ、おいしさに気づいていって欲しいと考えています。成長するに従って少しずつ給食とご家庭の食事療法で食の経験を重ねていって欲しいですね。





