

# 5月 給食献立表

1、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。  
 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<br>と昼主食        | 昼副食   | 午後おやつ                        |  | 幼<br>児    | 乳<br>児 | 単<br>位 | 赤の食品<br>血や肉になる食品                            | 黄色の食品<br>働く力になる食品                      | 緑の食品<br>体の調子を整える食品                            |
| 1<br>月  | 牛乳<br>ごはん            | いりどり<br>キャベツと玉ねぎのみそ汁<br>ふりかけ                      | 牛乳<br>骨太ごはん                  |  | 熱量<br>353 | 455    | kcal   | 鶏肉 けずりぶし<br>さくらえび みそ<br>ちりめんじゃこ<br>牛乳 青のり粉  | 油 じゃがいも<br>さとう 米<br>ごま ごま油             | にんじん たけのこ<br>こんにやく ごぼう<br>キャベツ 玉ねぎ<br>小松菜     |
| 2<br>火  | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん | 魚の角煮<br>キャベツときゅうりのゴマ和え<br>豆腐ときぬさやのすまし汁            | 牛乳<br>ベークドポ<br>テト<br>果物      |  | 熱量<br>330 | 439    | kcal   | かじき 豆腐<br>ヨーグルト<br>牛乳飲料 牛乳                  | さとう 米 ごま<br>じゃがいも<br>バター               | しょうが キャベツ<br>もやし きゅうり<br>さやえんどう にんじん<br>甘夏    |
| 3<br>水  | <b>憲法記念日</b>         |   |                              |  |           |        |        |   |  |   |
| 4<br>木  | <b>みどりの日</b>         |   |                              |  |           |        |        |   |  |   |
| 5<br>金  | <b>こどもの日</b>         |   |                              |  |           |        |        |   |  |   |
| 6<br>土  | 牛乳<br>ごはん            | みそ肉じゃが<br>わかめとえのきのすまし汁                            | 麦茶<br>お菓子<br>果物等             |  | 熱量<br>146 | 290    | kcal   | 豚肉 みそ<br>わかめ 牛乳                             | じゃがいも さとう<br>米 油                       | にんじん たまねぎ<br>グリーンピース<br>えのきだけ                 |
| 8<br>月  | 乳飲料<br>ごはん           | 豚肉と小松菜の炒め物<br>麩とわかめのみそ汁                           | 牛乳<br>こんぶごは<br>ん             |  | 熱量<br>379 | 458    | kcal   | 卵 豚肉<br>麩 わかめ 昆布<br>みそ 牛乳<br>牛乳飲料 油揚げ       | 油 さとう<br>春雨 米                          | しょうが たけのこ<br>もやし 小松菜<br>にんじん たまねぎ             |
| 9<br>火  | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん | さわらのみそ焼き<br>キャベツときゅうりの<br>けずりぶし和え<br>大麦種と長ねぎのすまし汁 | 牛乳<br>あげじゃが<br>いもとハム<br>のソテー |  | 熱量<br>333 | 442    | kcal   | さわら みそ<br>けずりぶし ハム<br>ヨーグルト 牛乳飲料<br>牛乳      | さとう 大麦種<br>油 じゃがいも<br>揚げ油 米            | きゅうり<br>キャベツ 長ネギ<br>パセリ                       |
| 10<br>水 | 牛乳<br>ごはん            | 八宝菜<br>豆腐とにらのみそ汁                                  | 牛乳<br>きつねうどん                 |  | 熱量<br>309 | 420    | kcal   | 豚肉 みそ<br>豆腐 油揚げ<br>なると 牛乳                   | 油 でんぷん<br>干めん さとう<br>米                 | にんじん たけのこ<br>もやし ピーマン<br>にら 長ネギ キャベツ<br>ほうれん草 |
| 11<br>木 | オレンジ<br>ヨーグルト<br>ごはん | 松風焼き<br>湯通しキャベツ<br>油揚げともやしのみそ汁                    | 乳飲料<br>シュガー<br>トースト          |  | 熱量<br>391 | 490    | kcal   | 鶏肉 卵<br>油揚げ みそ<br>ヨーグルト 牛乳飲料<br>スキムミルク      | さとう 油<br>パン バター<br>米 ごま パン粉            | にんじん 玉ねぎ<br>しょうが キャベツ<br>もやし ピーマン<br>オレンジジュース |
| 12<br>金 | 牛乳<br>ごはん            | 白いんげんのトマト煮<br>チンゲンサイのスープ                          | 牛乳<br>ごはんピザ                  |  | 熱量<br>391 | 486    | kcal   | 豚肉 白インゲン豆<br>チーズ ベーコン<br>牛乳 のり 卵            | 米 じゃがいも<br>でんぷん<br>マヨネーズ<br>さとう バター    | にんじん パセリ<br>トマトピューレ<br>玉ねぎ 長ネギ<br>チンゲンサイ      |
| 13<br>土 | 牛乳<br>ごはん            | じゃがいもと<br>こんにやくのそぼろ煮<br>あおなと玉ねぎのすまし汁              | 麦茶<br>お菓子<br>果物等             |  | 熱量<br>116 | 266    | kcal   | 豚肉<br>牛乳                                    | じゃがいも 油<br>さとう でんぷん<br>米               | にんじん<br>つきこんにやく<br>玉ねぎ 小松菜<br>グリーンピース         |
| 15<br>月 | 乳飲料<br>ごはん           | 生揚げとキャベツのみそ炒め<br>わかめスープ                           | 牛乳<br>豚にら<br>チャーハン           |  | 熱量<br>412 | 484    | kcal   | 豚肉 みそ<br>生揚げ わかめ<br>牛乳飲料 牛乳                 | 油 さとう<br>でんぷん 米<br>ごま油 ごま              | にんじん たまねぎ<br>キャベツ ピーマン<br>しょうが にら<br>たけのこ     |
| 16<br>火 | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん | メルルーサのフライ<br>あおなのゴマ和え<br>にらともやしのみそ汁               | 牛乳<br>しらすパ<br>スタ             |  | 熱量<br>383 | 482    | kcal   | メルルーサ 卵<br>みそ 牛乳<br>しらす干し 牛乳飲料<br>青のり ヨーグルト | 小麦粉 パン粉<br>揚げ油 ごま<br>さとう スパゲッティ<br>米 油 | 小松菜 にんじん<br>にら もやし<br>玉ねぎ                     |

