



2月 給食献立表

8. 18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		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	黄色の食品	緑の食品	
							血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	
1 金	牛乳 ごはん	イワシのカレー揚げ 湯通しキャベツ 春雨と小松菜のすまし汁	牛乳 大豆ごはん	熱量 376 蛋白 16.3 脂質 13.4 塩分 1.5	474 17.9 14.8 1.3	kcal g g g	いわし 卵 大豆 のり 牛乳	さとう 揚げ油 でんぷん 春雨 米	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな えのきだけ	
2 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが わかめともやしのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 145 蛋白 7.4 脂質 4.1 塩分 1.2	289 10.9 7.4 1.1	kcal g g g	豚肉 みそ わかめ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん もやし たまねぎ グリーンピース	
4 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	乳飲料 とりそば ごはん	熱量 378 蛋白 19.5 脂質 10.5 塩分 1.6	476 20.4 12.6 1.3	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 のり 牛乳 乳飲料	油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも 米	ごぼう にんじん こまつな	
5 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ポテトとツナの厚焼き玉子 キャベツときゅうりのゴマ和え 豆腐と長ねぎのすまし汁	牛乳 しらすパスタ	熱量 364 蛋白 19.6 脂質 12.9 塩分 2.1	472 20.6 13.8 1.8	kcal g g g	ツナ水煮缶 卵 スキムミルク 牛乳 豆腐 しらす干し 青のり粉 ヨーグルト	じゃがいも 油 さとう スパゲッティ ごま 米	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 長ねぎ 小ねぎ	
6 水	乳飲料 ごはん	鮭とポテトのグラタン 白菜と大根のスープ	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 416 蛋白 20.0 脂質 19.8 塩分 1.7	488 20.4 17.5 1.5	kcal g g g	ショルダーベーコン チーズ 鮭 粉チーズ スキムミルク 乳飲料 牛乳	じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉 米 ジャム クラッカー	玉ねぎ エリンギ パセリ はくさい 大根 にんじん	
7 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き 小松菜ともやしのけずりぶし和え キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 421 蛋白 20.4 脂質 18.6 塩分 1.8	514 20.7 17.7 1.5	kcal g g g	鶏肉 青のり 削り節 みそ 牛乳 ヨーグルト 豚肉	さとう マヨネーズ 米 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん こまつな もやし いら キャベツ たまねぎ オレンジジュース	
8 金	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 キャベツと人参のスープ ふりかけ	乳飲料 ウイナー ピラフ	熱量 402 蛋白 17.7 脂質 11.9 塩分 1.9	495 18.8 13.4 1.6	kcal g g g	ショルダーベーコン 豚肉 大豆 牛乳 ウイナー 青のり 桜エビ 乳飲料	油 じゃがいも さとう 米 でんぷん ごま	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン トマトピューレ	
9 土	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 136 蛋白 8.6 脂質 5.1 塩分 1.1	282 11.8 8.3 1.0	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 わかめ 牛乳 みそ	油 さとう じゃがいも 米	しらたき たまねぎ にんじん	
11 月	 <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">建 国 記 念 の 日</h2> 									
12 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のみそ煮 もやしの和え物 春雨とほうれん草のすまし汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 376 蛋白 20.3 脂質 11.5 塩分 1.9	477 21.4 12.4 1.6	kcal g g g	かじき みそ けずりぶし 鶏肉 ヨーグルト 乳飲料	さとう 春雨 米 油 バター	しょうが もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ グリンピース	
13 水	牛乳 ごはん	松風焼き ほうれん草のおひたし 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 ツナそば ごはん	熱量 407 蛋白 21.6 脂質 14.9 塩分 1.7	499 22.0 16.1 1.5	kcal g g g	鶏肉 卵 スキムミルク みそ のり 豆腐 わかめ ツナ水煮缶 牛乳	油 パン粉 ごま 米 さとう	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが ほうれん草	
14 木	プレーン ヨーグルト ごはん	マーボー豆腐 チンゲン菜ともやしの汁物	乳飲料 アップルリン ゲ	熱量 399 蛋白 19.0 脂質 15.2 塩分 1.9	500 20.3 15.8 1.7	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 卵 ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 さとう でんぷん 小麦粉 バター 米 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん チンゲン菜 もやし りんご レモン	

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
15 金	牛乳 ごはん	いりどり キャベツと大根のみそ汁	牛乳 カレーうどん	熱量 350	454	kcal	鶏肉 凍り豆腐 ちくわ みそ 豚肉 牛乳	さとう さとう 干めん でんぷん 米 油	にんじん こんにゃく ごぼう キャベツ 大根 たまねぎ
16 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと こんにゃくのそぼろ煮 麩とえのきのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 126	275	kcal	豚肉 麩 みそ 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	にんじん たまねぎ グリーンピース えのきだけ つきこんにゃく ほうれん草
18 月	牛乳 ごはん	豚肉と大根のうま煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 清見オレンジ せんべい	熱量 298	412	kcal	豚肉 わかめ みそ きなこ 牛乳	さとう 油 じゃがいも 米 せんべい	だいこん にんじん つきこんにゃく しょうが たまねぎ 清見オレンジ
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き 小松菜ともやしのナムル チンゲン菜のスープ	牛乳 ごまごま ごはん	熱量 385	489	kcal	鶏肉 粉チーズ ヨーグルト 牛乳 卵	パン粉 ごま ごま油 さとう 油 米	パセリ こまつな もやし チンゲン菜 にんじん たまねぎ にんにく
20 水	乳飲料 ごはん	豚ニラつくねの甘酢あんかけ ゆでやさい 白菜と大根のスープ	牛乳 ミルククリ ムサンド	熱量 404	479	kcal	豚肉 豆腐 卵 みそ 牛乳 乳飲料	ごま油 さとう でんぷん ごま パン 米	キャベツ はくさい だいこん にら にんじん
21 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	魚の和風ステーキ ゆでやさい キャベツとかぶのみそ汁	牛乳 カルテツご はん	熱量 367	471	kcal	かじき みそ こんぶ しらす干し 牛乳 ヨーグルト ひじき	小麦粉 油 バター マヨネーズ 米 さとう	ブロッコリー こまつな かぶ キャベツ にんじん オレンジジュース
22 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 あおなとえのきのみそ汁	牛乳 カレーマカ ロニ	熱量 344	449	kcal	豚肉 生揚げ ボンレスハム 牛乳 みそ	油 じゃがいも さとう でんぷん マカロニ 米	グリーンピース にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ ピーマン
23 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもともやしのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 132	279	kcal	 豚肉 牛乳	油 でんぷん さとう じゃがいも 米	たまねぎ さやいんげん もやし パセリ
25 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 大麦麺と長ねぎのすまし汁	牛乳 ひじきライス	熱量 395	489	kcal	卵 豚肉 鶏肉 ひじき 牛乳	油 さとう 春雨 大麦麺 米	しょうが たけのこ こまつな もやし コーン 長ねぎ にんじん たまねぎ グリーンピース
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 じゃがいもと キャベツのスープ	牛乳 人参マフィ ン	熱量 396	493	kcal	豆腐 みそ 卵 ヨーグルト 乳飲料 牛乳 豚肉	油 さとう ごま でんぷん バター じゃがいも 米 小麦粉	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ
27 水	牛乳 ごはん	さわらのみそ焼き 白菜と人参のけずりぶし和え わかめと大根のスープ	牛乳 きつねごは ん	熱量 398	492	kcal	さわら みそ 削り節 油揚げ わかめ 牛乳	さとう でんぷん 米	はくさい だいこん にんじん しょうが たけのこ
28 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏ささみのピカタ 小松菜と 切り干し大根のゴマ和え 油揚げとかぶのみそ汁	乳飲料 インディアン ポテト	熱量 357	467	kcal	鶏肉 粉チーズ 卵 油揚げ 牛乳 みそ ボンレスハム ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター さとう ごま じゃがいも 米 揚げ油	パセリ こまつな 切り干し大根 かぶ ピーマン
お誕生会	牛乳	ひじきご飯 メルルーサのフライオーロラソース 湯通しキャベツ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 クッキー トースト 	熱量 659	593	kcal	ひじき 油揚げ メルルーサ 卵 麩 わかめ みそ 牛乳	米 さとう パン粉 小麦粉 マヨネーズ 揚げ油 パン バター グラニュー糖	にんじん ごぼう しらたき キャベツ

