

4月 給食献立表

9日、23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 と昼主食	昼副食	午後やつ	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	
2月	牛乳 ごはん	豚肉の生姜炒め 粉ふきいも はくさいと大根のみそ汁	牛乳 ウインナーピ ラフ	熱量 416 蛋白 21.6 脂質 13.8 塩分 1.6	506 22.1 15.3 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ ウインナー	米 油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん パセリ はくさい だいこん 小松菜 ホールコーン	
3火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き マカロニソテー 豆腐と青梗菜のスープ	乳飲料 フライドポテト	熱量 320 蛋白 19.2 脂質 11.8 塩分 1.3	431 20.7 12.5 1.2	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 豆腐 ベーコン	米 マカロニ 油 さとう じゃがいも 揚げ油	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜	
4水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー かぶとキャベツのサラダ	牛乳 かしわうどん	熱量 448 蛋白 19.6 脂質 15.3 塩分 2.1	531 20.4 18.6 1.8	kcal g g g	牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏肉	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 乾麺 さとう	たまねぎ にんじん パセリ かぶ キャベツ きゅうり みかん缶 長ねぎ ほうれん草	
5木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁	乳飲料 ジャム付きパ ン	熱量 351 蛋白 14.3 脂質 11.2 塩分 2.0	457 16.6 12.0 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 わかめ みそ 卵	米 油 さとう 春雨 じゃがいも パン ジャム	しょうが もやし 小松菜 にんじん たまねぎ	
6金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め じゃがいもともやしのスープ	牛乳 菜の花ごはん	熱量 431 蛋白 18.4 脂質 18.3 塩分 2.0	517 19.4 18.7 1.7	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 生あげ わかめ しらす干し 卵	米 油 さとう ごま でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし 小松菜	
7土	牛乳 ごはん	じゃがいもと凍り豆腐のそぼろ煮 小松菜とえのきのすまし汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 162 蛋白 10.0 脂質 5.1 塩分 1.1	303 12.9 8.2 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 凍り豆腐	米 油 じゃがいも でんぷん さとう	グリーンピース にんじん たまねぎ こんにやく 小松菜 えのきだけ	
9月	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 凍り豆腐と小松菜のみそ汁 青のりふりかけ	牛乳 ひじきライス	熱量 400 蛋白 17.2 脂質 13.2 塩分 1.9	493 18.4 14.7 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 凍り豆腐 鶏肉 ひじき 青のり粉	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ 小松菜 ホールコーン グリーンピース	
10火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ 青梗菜とじゃがいものスープ	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 405 蛋白 24.5 脂質 13.1 塩分 1.7	499 24.7 13.6 1.5	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 豚肉 ハム	米 でんぷん 小麦粉 揚げ油 じゃがいも スパゲティ 油	しょうが キャベツ チンゲン菜 にんじん たまねぎ ピーマン トマトピューレ	
11水	乳飲料 ごはん	クリームシチュー 春雨サラダ	乳飲料 麩のシュガー バター くだもの	熱量 364 蛋白 15.0 脂質 14.8 塩分 1.2	446 16.9 13.5 1.1	kcal g g g	乳飲料 鶏肉 スキムミルク 麩	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 春雨	にんじん グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ 清美オレンジ	
12木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜の削り節和え 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 ツナサンド	熱量 390 蛋白 21.3 脂質 20.9 塩分 2.1	489 21.7 19.5 1.8	kcal g g g	牛乳 ぶり 削り節 豆腐 わかめ みそ ツナ缶	米 さとう パン バター マヨネーズ	小松菜 えのきだけ きゅうり オレンジジュース にんじん	
13金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	牛乳 こぎつねごは ん	熱量 400 蛋白 18.9 脂質 13.5 塩分 1.8	492 19.8 15.0 1.5	kcal g g g	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 油あげ	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ チンゲン菜 グリーンピース しょうが	
14土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩と小松菜のすまし汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 134 蛋白 6.0 脂質 4.3 塩分 1.1	281 9.7 7.7 0.9	kcal g g g	牛乳 豚肉 麩	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース 小松菜	
16月	牛乳 ごはん	豚肉の生姜炒め 粉ふきいも はくさいと大根のみそ汁	牛乳 ウインナーピ ラフ	熱量 416 蛋白 21.6 脂質 13.8 塩分 1.6	506 22.1 15.3 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ ウインナー	米 油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん パセリ はくさい だいこん 小松菜 ホールコーン	



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 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き マカロニソテー 豆腐と青梗菜のスープ	乳飲料 フライドポテト	熱量 320 蛋白 19.2 脂質 11.8 塩分 1.3	431 20.7 12.5 1.2	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 豆腐 ベーコン	米 マカロニ 油 さとう じゃがいも 揚げ油	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜	
18 水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー かぶとキャベツのサラダ	牛乳 かしわうどん	熱量 448 蛋白 19.6 脂質 15.3 塩分 2.1	531 20.4 18.6 1.8	kcal g g g	牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏肉	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 乾麺 さとう	たまねぎ にんじん パセリ かぶ キャベツ きゅうり みかん缶 長ねぎ ほうれん草	
19 木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁	乳飲料 ジャム付きパ ン	熱量 351 蛋白 14.3 脂質 11.2 塩分 2.0	457 16.6 12.0 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 わかめ みそ 卵	米 油 さとう 春雨 じゃがいも パン ジャム	しょうが もやし 小松菜 にんじん たまねぎ	
20 金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め じゃがいもともやしのスープ	牛乳 菜の花ごはん	熱量 431 蛋白 18.4 脂質 18.3 塩分 2.0	517 19.4 18.7 1.7	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 生あげ わかめ しらす干し 卵	米 油 さとう ごま でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし 小松菜	
21 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと凍り豆腐のそぼろ煮 小松菜とえのきのすまし汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 162 蛋白 10.0 脂質 5.1 塩分 1.1	303 12.9 8.2 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 凍り豆腐	米 油 じゃがいも でんぷん さとう	グリーンピース にんじん たまねぎ こんにゃく 小松菜 えのきだけ	
23 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 凍り豆腐と小松菜のみそ汁 青のりふりかけ	牛乳 ひじきライス	熱量 400 蛋白 17.2 脂質 13.2 塩分 1.9	493 18.4 14.7 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 凍り豆腐 鶏肉 ひじき 青のり粉	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ 小松菜 ホールコーン グリーンピース	
24 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ 青梗菜とじゃがいものスープ	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 405 蛋白 24.5 脂質 13.1 塩分 1.7	499 24.7 13.6 1.5	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 豚肉 ハム	米 でんぷん 小麦粉 揚げ油 じゃがいも スパゲティ 油	しょうが キャベツ チンゲン菜 にんじん たまねぎ ピーマン トマトピューレ	
25 水	乳飲料 ごはん	クリームシチュー 春雨サラダ	乳飲料 麩のシュガー バター くだもの	熱量 364 蛋白 15.0 脂質 14.8 塩分 1.2	446 16.9 13.5 1.1	kcal g g g	乳飲料 鶏肉 スキムミルク 麩	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 春雨	にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ 清美オレンジ	
26 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜の削り節和え 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 ツナサンド	熱量 390 蛋白 21.3 脂質 20.9 塩分 2.1	489 21.7 19.5 1.8	kcal g g g	牛乳 ぶり 削り節 豆腐 わかめ みそ ツナ缶	米 さとう パン バター マヨネーズ	小松菜 えのきだけ きゅうり オレンジジュース にんじん	
27 金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	牛乳 こぎつねごは ん	熱量 400 蛋白 18.9 脂質 13.5 塩分 1.8	492 19.8 15.0 1.5	kcal g g g	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 油あげ	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ チンゲン菜 グリーンピース しょうが	
28 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩と小松菜のすまし汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 134 蛋白 6.0 脂質 4.3 塩分 1.1	281 9.7 7.7 0.9	kcal g g g	牛乳 豚肉 麩	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース 小松菜	
お誕生会	牛乳	たけのこごはん 鮭の照り焼き あおなとキャベツの削り節和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 ボンボンドー ナッツ 	熱量 581 蛋白 26.4 脂質 17.9 塩分 2.0	531 23.7 17.7 1.7	kcal g g g	牛乳 油あげ 鶏肉 鮭 わかめ みそ 卵	米 さとう ごま じゃがいも 小麦粉 揚げ油	にんじん グリーンピース 小松菜 キャベツ たまねぎ	

新しい集団生活をはじめたり、クラスがかわつたりと新しい環境がはじまります。ゆっくり慣れていってほしいですね。そこで給食も「えっ！何だろう？」「前にも食べたことあるよ！」「今度食べてみよう！」と思えるように4・5・6月は繰り返し献立で提供していきます。

