

# 5月 給食献立表

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>火  | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん   | 八宝菜<br>じゃがいもとたまねぎのスープ                        | 乳飲料<br>グリーンピース<br>ごはん             | 熱量<br>306 | 421    | kcal   | 乳飲料 ヨーグルト<br>豚肉 こぶ                           | 米 油 さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも         | しょうが にんじん たけのこ<br>キャベツ ながねぎ もやし<br>たまねぎ グリンピース |  |
| 2<br>水  | 牛乳<br>ごはん  | 魚の角煮<br>スナップえんどう<br>野菜スープ                    | 飲むヨーグルト<br>(プルーン)<br>お菓子          | 熱量<br>310 | 421    | kcal   | 牛乳 かじき<br>飲むヨーグルト                            | 米 さとう<br>じゃがいも                   | しょうが スナップえんどう<br>キャベツ もやし にんじん                 |  |
| 3<br>木  |  <b>憲 法 記 念 日</b>   |  |                                   |           |        |        |  |                                  |  |  |
| 4<br>金  |  <b>み ど り の 日</b>  |  |                                   |           |        |        |  |                                  |  |  |
| 5<br>土  | <b>こ ども の 日</b>   |  |                                   |           |        |        |  |                                  |  |  |
| 7<br>月  | 牛乳<br>ごはん  | 鶏肉の照り焼き<br>湯通しキャベツ<br>じゃがいもとわかめのみそ汁          | 牛乳<br>鶏そぼろごはん                     | 熱量<br>356 | 458    | kcal   | 牛乳 鶏肉 わかめ<br>みそ のり                           | 米 さとう 油<br>じゃがいも                 | キャベツ たまねぎ                                      |  |
| 8<br>火  | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん   | マーボ豆腐<br>中華風野菜スープ                            | 乳飲料<br>揚げじゃがいも<br>とハムのソテー<br>そらまめ | 熱量<br>337 | 445    | kcal   | 乳飲料 ヨーグルト<br>豚肉 みそ 豆腐<br>ハム                  | 米 油 さとう ごま油<br>でんぷん じゃがいも<br>揚げ油 | にんにく しょうが ながねぎ<br>にんじん もやし チンゲン菜<br>そらまめ       |  |
| 9<br>水  | 乳飲料<br>ごはん   | コーンシチュー<br>フレンチサラダ                           | 乳飲料<br>小豆サンド                      | 熱量<br>428 | 497    | kcal   | 乳飲料 鶏肉 チーズ<br>スキムミルク 小豆                      | 米 油 じゃがいも<br>バター 小麦粉<br>パン さとう   | たまねぎ にんじん コーン<br>グリーンピース キャベツ きゅうり<br>みかん缶     |  |
| 10<br>木 | オレンジ<br>ヨーグルト<br>ごはん   | さわらのみそ焼き<br>小松菜とキャベツの削り節和え<br>ポテトスープ         | 牛乳<br>和風スパゲ<br>ティ                 | 熱量<br>369 | 472    | kcal   | 牛乳 ヨーグルト<br>さわら みそ 削り節<br>豚肉 のり              | 米 さとう じゃがいも<br>スパゲティ 油           | 小松菜 キャベツ にんじん<br>たまねぎ パセリ                      |  |
| 11<br>金 | 牛乳<br>ごはん  | 生あげのケチャップ炒め<br>洋風かきたま汁                       | 牛乳<br>しらすチャー<br>ハン                | 熱量<br>478 | 515    | kcal   | 牛乳 豚肉 生あげ<br>ベーコン 粉チーズ<br>卵 しらす干し<br>わかめ     | 米 油 さとう<br>じゃがいも でんぷん            | たまねぎ いんげん にんじん<br>パセリ ピーマン                     |  |
| 12<br>土 | 牛乳<br>ごはん  | じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮<br>凍り豆腐とチンゲン菜のみそ汁           | 麦茶<br>お菓子<br>果物など                 | 熱量<br>135 | 281    | kcal   | 牛乳 豚肉<br>凍り豆腐 みそ                             | 米 じゃがいも 油<br>さとう でんぷん            | にんじんこんにやく たまねぎ<br>グリーンピース チンゲン菜                |  |
| 14<br>月 | 牛乳<br>ごはん  | 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め<br>じゃがいもとチンゲン菜のスープ<br>きなこふりかけ | 牛乳<br>ひじきライス                      | 熱量<br>365 | 465    | kcal   | 牛乳 凍り豆腐<br>豚肉 みそ きな粉<br>鶏肉 ひじき               | 米 油 さとう<br>でんぷん じゃがいも            | にんじん たまねぎ キャベツ<br>チンゲン菜 ホールコーン<br>グリーンピース ピーマン |  |
| 15<br>火 | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん   | ミートローフ<br>ゆで野菜<br>豆腐とえのきだけのみそ汁               | 乳飲料<br>ベイクドポテト<br>メロン             | 熱量<br>355 | 460    | kcal   | 乳飲料 ヨーグルト<br>豚肉 スキムミルク<br>卵 チーズ 豆腐<br>わかめ みそ | 米 油 パン粉<br>マヨネーズ バター<br>じゃがいも    | たまねぎ にんじん えのき<br>グリーンアスパラ メロン                  |  |



| 日       | 乳 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   |
| 16<br>水 | 牛乳<br>ごはん            | カレーシチュー<br>いんげんのサラダ<br>                            | 牛乳<br>ごまトースト                          | 熱量<br>437<br>蛋白<br>16.4<br>脂質<br>19.4<br>塩分<br>1.7 | 522<br>17.8<br>19.44<br>1.5 | kcal<br>g<br>g<br>g | 牛乳 鶏肉<br>スキムミルク                              | 米 油 じゃがいも<br>バター 小麦粉<br>パン ごま さとう | たまねぎ にんじん グリンピース<br>いんげん キャベツ にんじん   |
| 17<br>木 | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん | ぶりの照り焼き<br>キャベツときゅうりの和え物<br>じゃがいもと小松菜のみそ汁   | 乳飲料<br>磯うどん                           | 熱量<br>363<br>蛋白<br>19.7<br>脂質<br>12.1<br>塩分<br>2.3 | 466<br>20.9<br>12.9<br>2.0  | kcal<br>g<br>g<br>g | 乳飲料 ヨーグルト<br>ぶり みそ わかめ<br>なると                | 米 さとう ごま油<br>じゃがいも 乾麺<br>でんぷん     | キャベツ もやし きゅうり<br>小松菜 にんじん たまねぎ   |
| 18<br>金 | 牛乳<br>ごはん            | 豆腐の野菜あん<br>みそスープ  | 牛乳<br>こんぶごはん                          | 熱量<br>429<br>蛋白<br>17.9<br>脂質<br>15.4<br>塩分<br>1.9 | 516<br>19.0<br>16.5<br>1.6  | kcal<br>g<br>g<br>g | 牛乳 豆腐 豚肉<br>ベーコン みそ<br>こぶ 油あげ                | 米 油 さとう<br>でんぷん じゃがいも<br>バター 小麦粉  | にんじん たけのこ もやし<br>小松菜<br>        |
| 19<br>土 | 牛乳<br>ごはん            | みそ肉じゃが<br>麩と小松菜のすまし汁  | 麦茶<br>おかし<br>果物など                     | 熱量<br>155<br>蛋白<br>7.3<br>脂質<br>5.3<br>塩分<br>1.2   | 296<br>10.7<br>8.4<br>1.1   | kcal<br>g<br>g<br>g | 牛乳 豚肉 みそ<br>麩                                | 米 油 じゃがいも<br>さとう                  | にんじん たまねぎ えのき<br>グリンピース チンゲン菜  |
| 21<br>月 | 牛乳<br>ごはん            | 鶏肉の照り焼き<br>湯通しキャベツ<br>じゃがいもとわかめのみそ汁   | 牛乳<br>鶏そぼろご飯                          | 熱量<br>356<br>蛋白<br>21.1<br>脂質<br>9.0<br>塩分<br>1.6  | 458<br>21.8<br>11.4<br>1.4  | kcal<br>g<br>g<br>g | 牛乳 鶏肉 わかめ<br>みそ のり                           | 米 さとう 油<br>じゃがいも                  | キャベツ たまねぎ  |
| 22<br>火 | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん | マーボ豆腐<br>中華風野菜スープ<br>                              | 乳飲料<br>揚げじゃがいも<br>とハムのソテー<br>スナックえんどう | 熱量<br>337<br>蛋白<br>20.9<br>脂質<br>14.6<br>塩分<br>2.0 | 445<br>21.9<br>14.8<br>1.8  | kcal<br>g<br>g<br>g | 乳飲料 ヨーグルト<br>豚肉 みそ 豆腐<br>ハム                  | 米 油 さとう ごま油<br>でんぷん じゃがいも<br>揚げ油  | にんにく しょうが ながねぎ<br>にんじん もやし チンゲン菜<br>スナックえんどう   |
| 23<br>水 | 乳飲料<br>ごはん           | コーンシチュー<br>フレンチサラダ  | 乳飲料<br>小豆サンド                          | 熱量<br>428<br>蛋白<br>18.1<br>脂質<br>13.0<br>塩分<br>1.9 | 497<br>19.2<br>11.9<br>1.6  | kcal<br>g<br>g<br>g | 乳飲料 鶏肉 チーズ<br>スキムミルク 小豆                      | 米 油 じゃがいも<br>バター 小麦粉<br>パン さとう    | たまねぎ にんじん コーン<br>グリンピース キャベツ きゅうり<br>みかん缶  |
| 24<br>木 | オレンジ<br>ヨーグルト<br>ごはん | さわらのみそ焼き<br>小松菜とキャベツの削り節和え<br>ポテトスープ  | 牛乳<br>和風スパゲ<br>ティ                     | 熱量<br>369<br>蛋白<br>21.4<br>脂質<br>14.3<br>塩分<br>1.9 | 472<br>21.6<br>14.2<br>1.6  | kcal<br>g<br>g<br>g | 牛乳 ヨーグルト<br>さわら みそ 削り節<br>豚肉 のり              | 米 さとう じゃがいも<br>スパゲティ 油            | 小松菜 キャベツ にんじん<br>たまねぎ パセリ<br> |
| 25<br>金 | 牛乳<br>ごはん            | 生あげのケチャップ炒め<br>洋風かきたま汁  | 牛乳<br>しらすチャー<br>ハン                    | 熱量<br>478<br>蛋白<br>19.4<br>脂質<br>17.5<br>塩分<br>1.6 | 515<br>20.1<br>18.1<br>1.4  | kcal<br>g<br>g<br>g | 牛乳 豚肉 生あげ<br>ベーコン 粉チーズ<br>卵 しらす干し<br>わかめ     | 米 油 さとう<br>じゃがいも でんぷん             | たまねぎ いんげん にんじん<br>パセリ ピーマン   |
| 26<br>土 | 牛乳<br>ごはん            | じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮<br>凍り豆腐とチンゲン菜のみそ汁  | 麦茶<br>お菓子<br>果物など                     | 熱量<br>135<br>蛋白<br>7.0<br>脂質<br>3.6<br>塩分<br>1.1   | 281<br>10.4<br>7.0<br>1.0   | kcal<br>g<br>g<br>g | 牛乳 豚肉<br>凍り豆腐 みそ                             | 米 じゃがいも 油<br>さとう でんぷん             | にんじんこんにゃく たまねぎ<br>グリンピース チンゲン菜   |
| 28<br>月 | 牛乳<br>ごはん            | 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め<br>じゃがいもとチンゲン菜のスープ<br>きなこふりかけ<br> | 牛乳<br>ひじきライス                          | 熱量<br>365<br>蛋白<br>17.6<br>脂質<br>11.1<br>塩分<br>1.9 | 465<br>18.6<br>13.0<br>1.6  | kcal<br>g<br>g<br>g | 牛乳 凍り豆腐<br>豚肉 みそ きな粉<br>鶏肉 ひじき               | 米 油 さとう<br>でんぷん じゃがいも             | にんじん たまねぎ キャベツ<br>チンゲン菜 ホールコーン<br>グリンピース ピーマン  |
| 29<br>火 | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん | ミートローフ<br>ゆで野菜<br>豆腐とえのきだけのみそ汁<br>               | 乳飲料<br>ベイクドポテト<br>メロン                 | 熱量<br>355<br>蛋白<br>22.4<br>脂質<br>12.1<br>塩分<br>1.6 | 460<br>23.2<br>12.6<br>1.4  | kcal<br>g<br>g<br>g | 乳飲料 ヨーグルト<br>豚肉 スキムミルク<br>卵 チーズ 豆腐<br>わかめ みそ | 米 油 パン粉<br>マヨネーズ バター<br>じゃがいも     | たまねぎ にんじん えのき<br>グリーンアスパラ メロン  |
| 30<br>水 | 牛乳<br>ごはん            | カレーシチュー<br>いんげんのサラダ<br>                          | 牛乳<br>ごまトースト                          | 熱量<br>437<br>蛋白<br>16.4<br>脂質<br>19.4<br>塩分<br>1.7 | 522<br>17.8<br>19.44<br>1.5 | kcal<br>g<br>g<br>g | 牛乳 鶏肉<br>スキムミルク                              | 米 油 じゃがいも<br>バター 小麦粉<br>パン ごま さとう | たまねぎ にんじん グリンピース<br>いんげん キャベツ にんじん   |
| 31<br>木 | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん | ぶりの照り焼き<br>キャベツときゅうりの和え物<br>じゃがいもと小松菜のみそ汁   | 乳飲料<br>磯うどん                           | 熱量<br>363<br>蛋白<br>19.7<br>脂質<br>12.1<br>塩分<br>2.3 | 466<br>20.9<br>12.9<br>2.0  | kcal<br>g<br>g<br>g | 乳飲料 ヨーグルト<br>ぶり みそ わかめ<br>なると                | 米 さとう ごま油<br>じゃがいも 乾麺<br>でんぷん     | キャベツ もやし きゅうり<br>小松菜 にんじん たまねぎ   |
| お誕生会    | 牛乳                   | 鮭ずし<br>魚のかりんとあげ<br>湯通しキャベツ<br>わかめスープ<br>         | 牛乳<br>クッキートースト                        | 熱量<br>708<br>蛋白<br>29.3<br>脂質<br>15.2<br>塩分<br>2.3 | 633<br>26.1<br>23.6<br>2.0  | kcal<br>g<br>g<br>g | 牛乳 かじき わかめ<br>鮭 ちりめんじゃこ<br>卵                 | 米 でんぷん 油<br>揚げ油 さとう<br>パン 小麦粉     | しょうが にんじん たまねぎ<br>キャベツ きゅうり  |