

# 4月 給食献立表

5、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。

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<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月  | 牛乳<br>ごはん            | 豚肉のしょうがいため<br>じゃがいもとキャベツのスープ                 | 牛乳<br>ゴマと青のりのごはん    |  | 熱量<br>379 | 477    | kcal   | 豚肉<br>ハム<br>青のり<br>牛乳                     | 油<br>じゃがいも<br>米<br>ごま                  | しょうが たまねぎ<br>にんじん キャベツ                      |
| 2火  | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん | 鶏肉のから揚げ<br>ゆでやさい<br>白菜と大根のみそ汁                | 牛乳<br>マカロニあ<br>べかわ  |  | 熱量<br>346 | 454    | kcal   | 鶏肉 ヨーグルト<br>みそ<br>きなこ<br>牛乳 乳飲料           | でんぷん 小麦粉<br>揚げ油 マカロニ<br>さとう 米          | しょうが キャベツ<br>にんじん はくさい<br>だいこん              |
| 3水  | 牛乳<br>ごはん            | メルルーサのムニエル<br>こまつなのおひたし<br>豆腐とえのきだけのすまし汁     | 牛乳<br>磯うどん          |  | 熱量<br>296 | 410    | kcal   | メルルーサ<br>のり 豆腐<br>豚肉<br>牛乳                | 小麦粉 パター<br>油 ごま油<br>ごま 米               | こまつな えのきだけ<br>長ねぎ にんじん<br>にら                |
| 4木  | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん | 鶏肉のママレード焼き<br>ほうれん草ともやしのナムル<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | 牛乳<br>豚ニラ<br>チャーハン  |  | 熱量<br>400 | 496    | kcal   | 鶏肉 わかめ<br>みそ ヨーグルト<br>牛乳 乳飲料              | ママレード<br>ごま じゃがいも<br>乾めん でんぷん<br>さとう 米 | にんにく ほうれん草<br>にんじん 玉ねぎ                      |
| 5金  | 牛乳<br>ごはん            | 生揚げと白菜のみそ炒め<br>わかめともやしのすまし汁<br>ふりかけ          | 牛乳<br>ジャム付き<br>パン   |  | 熱量<br>335 | 441    | kcal   | 豚肉 生揚げ<br>わかめ 牛乳<br>みそ<br>けずりぶし 青のり       | 油 さとう<br>でんぷん パン<br>ジャム 米<br>ごま        | にんじん 玉ねぎ<br>はくさい ピーマン<br>もやし                |
| 6土  | 牛乳<br>ごはん            | 肉じゃが<br>あおなと大根のみそ汁                           | 麦茶<br>お菓子<br>果物等    |  | 熱量<br>136 | 282    | kcal   | 豚肉<br>みそ<br>牛乳                            | 油 じゃがいも<br>さとう 米                       | 大根 こまつな<br>にんじん 玉ねぎ<br>グリーンピース              |
| 8月  | 乳飲料<br>ごはん           | 豚肉とほうれん草の炒め物<br>じゃがいもと玉ねぎのスープ                | 牛乳<br>ウイナー<br>ピラフ   |  | 熱量<br>415 | 488    | kcal   | 卵 豚肉<br>ウイナー<br>牛乳 乳飲料                    | 油 さとう<br>春雨 じゃがいも<br>米                 | しょうが たけのこ<br>もやし ほうれん草<br>にんじん 玉ねぎ<br>コーン   |
| 9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>油揚げと玉ねぎのみそ汁        | 乳飲料<br>にんじんマ<br>フィン |  | 熱量<br>395 | 497    | kcal   | かじき 油揚げ<br>みそ 卵 乳飲料<br>ヨーグルト<br>牛乳 スキムミルク | さとう ごま<br>小麦粉 油<br>バター 米               | しょうが キャベツ<br>きゅうり たまねぎ<br>こまつな にんじん         |
| 10水 | 牛乳<br>ごはん            | 鶏肉のゴマみそ焼き<br>ゆでやさい<br>豆腐とチンゲン菜のスープ           | 牛乳<br>青のりポテ<br>ト    |  | 熱量<br>331 | 439    | kcal   | 鶏肉 豆腐<br>シヨルダーベーコン<br>青のり みそ<br>牛乳        | さとう ごま<br>マヨネーズ<br>じゃがいも 揚げ油<br>米      | グリーンアスパラ<br>にんじん<br>チンゲン菜                   |
| 11木 | オレンジ<br>ヨーグルト<br>ごはん | 鮭の照り焼き<br>もやしとキャベツのけずりぶし和<br>じゃがいもと小松菜のみそ汁   | 牛乳<br>とりそぼろ<br>ごはん  |  | 熱量<br>361 | 466    | kcal   | 鮭 けずりぶし<br>みそ 鶏肉<br>のり 牛乳<br>ヨーグルト        | じゃがいも<br>米 油<br>さとう                    | もやし キャベツ<br>こまつな                            |
| 12金 | 牛乳<br>ごはん            | マーボー豆腐<br>わかめと大根のスープ                         | 牛乳<br>和風スパゲ<br>ティ   |  | 熱量<br>369 | 461    | kcal   | 豚肉 みそ<br>豆腐 わかめ<br>のり 牛乳                  | 油 さとう<br>でんぷん<br>ごま油 米<br>スパゲッティ       | にんにく しょうが<br>長ねぎ にんじん<br>大根 たけのこ<br>しめじ 玉ねぎ |
| 13土 | 牛乳<br>ごはん            | じゃがいもとこんにやくのそぼろ和<br>にんじんともやしのみそ汁             | 麦茶<br>お菓子<br>果物等    |  | 熱量<br>124 | 273    | kcal   | 豚肉<br>みそ<br>牛乳                            | 油 じゃがいも<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 グリーンピース<br>もやし       |

4.5.6月はくりかえし献立です。新入園児が多く入るこの時期、何もかも初めてのことばかりで子どもたちも落ち着かないものです。給食に関しても、おうちの食卓に出てこないものや見慣れない食材などは子どもにとっては「いやなもの」。まずは保育園の給食に慣れてもらうために、4.5.6月はひと月の中で2回同じ献立を提供します。「この間この料理、食べたよね」「前に食べたときおいしかったね」と声掛けをし、食の経験、幅を少しずつ広げていけたらと考えております。

| 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                         |  |
| 15<br>月 | 牛乳<br>ごはん  | 豚肉のしょうがいため<br>じゃがいもとキャベツのスープ                 | 牛乳<br>ゴマと青の<br>りのごはん | 熱量<br>379 | 477    | kcal   | 豚肉<br>ハム<br>青のり<br>牛乳                     | 油<br>じゃがいも<br>米<br>ごま             | しょうが たまねぎ<br>にんじん キャベツ<br>パセリ              |  |
| 16<br>火 | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん   | 鶏肉のから揚げ<br>ゆでやさい<br>白菜と大根のみそ汁                | 牛乳<br>マカロニあ<br>べかわ   | 熱量<br>346 | 454    | kcal   | 鶏肉 ヨーグルト<br>みそ<br>きなこ<br>牛乳 乳飲料           | でんぷん 小麦粉<br>揚げ油 マカロニ<br>さとう 米     | しょうが キャベツ<br>にんじん はくさい<br>だいこん             |  |
| 17<br>水 | 牛乳<br>ごはん  | メルルーサのムニエル<br>こまつなのおひたし<br>豆腐とえのきだけのすまし汁     | 牛乳<br>磯うどん           | 熱量<br>296 | 410    | kcal   | メルルーサ<br>のり 豆腐<br>わかめ<br>牛乳               | 小麦粉 バター<br>油 でんぷん<br>乾めん 米        | こまつな えのきだけ<br>長ねぎ にんじん<br>たまねぎ             |  |
| 18<br>木 | プレーン<br>ヨーグルト<br>ごはん   | 鶏肉のママレード焼き<br>ほうれん草ともやしのナムル<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | 牛乳<br>豚ニラ<br>チャーハン   | 熱量<br>400 | 496    | kcal   | 鶏肉 豚肉<br>みそ ヨーグルト<br>牛乳 乳飲料               | ママレード<br>ごま じゃがいも<br>ごま油<br>さとう 米 | にんにく ほうれん草<br>にんじん 玉ねぎ<br>もやし にはら          |  |
| 19<br>金 | 牛乳<br>ごはん  | 生揚げと白菜のみそ炒め<br>わかめともやしのすまし汁<br>ふりかけ          | 牛乳<br>ジャム付き<br>パン    | 熱量<br>335 | 441    | kcal   | 豚肉 生揚げ<br>わかめ 牛乳<br>みそ 青のり<br>削り節         | 油 さとう<br>でんぷん パン<br>ジャム 米<br>ごま   | にんじん 玉ねぎ<br>はくさい ピーマン<br>もやし               |  |
| 20<br>土 | 牛乳<br>ごはん  | 肉じゃが<br>あおなと大根のみそ汁                           | 麦茶<br>お菓子<br>果物等     | 熱量<br>136 | 282    | kcal   | 豚肉<br>みそ<br>牛乳                            | 油 じゃがいも<br>さとう 米                  | 大根 こまつな<br>にんじん 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>しらたき     |  |
| 22<br>月 | 乳飲料<br>ごはん   | 豚肉とほうれん草の炒め物<br>じゃがいもと玉ねぎのスープ                | 牛乳<br>ウイナー<br>ピラフ    | 熱量<br>415 | 488    | kcal   | 卵 豚肉<br>ウイナー 牛乳<br>乳飲料                    | 油 さとう<br>米 じゃがいも<br>春雨            | しょうが にんじん<br>ほうれん草 もやし<br>たまねぎ たけのこ<br>コーン |  |
| 23<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>油揚げと玉ねぎのみそ汁        | 乳飲料<br>にんじんマ<br>フィン  | 熱量<br>395 | 497    | kcal   | かじき 油揚げ<br>みそ 卵 乳飲料<br>ヨーグルト<br>牛乳 スキムミルク | さとう ごま<br>小麦粉 油<br>バター 米          | しょうが キャベツ<br>きゅうり たまねぎ<br>こまつな にんじん        |  |
| 24<br>水 | 牛乳<br>ごはん  | 鶏肉のゴマみそ焼き<br>ゆでやさい<br>豆腐とチンゲン菜のスープ           | 牛乳<br>青のりポテ<br>ト     | 熱量<br>337 | 443    | kcal   | 鶏肉 豆腐<br>ショルダーベーコン<br>青のり みそ<br>牛乳        | さとう ごま<br>マヨネーズ<br>じゃがいも 揚げ油<br>米 | スナッペンどう<br>にんじん<br>チンゲン菜                   |  |
| 25<br>木 | オレンジ<br>ヨーグルト<br>ごはん   | 鮭の照り焼き<br>もやしとキャベツのけずりぶし和<br>じゃがいもと小松菜のみそ汁   | 牛乳<br>とりそぼろ<br>ごはん   | 熱量<br>361 | 466    | kcal   | 鮭 けずりぶし<br>みそ 鶏肉<br>のり 牛乳<br>ヨーグルト        | じゃがいも<br>米 油<br>さとう               | もやし キャベツ<br>こまつな<br>オレンジジュース               |  |
| 26<br>金 | 牛乳<br>ごはん  | マーボー豆腐<br>わかめと大根のスープ                         | 牛乳<br>和風スパゲ<br>ティ    | 熱量<br>369 | 461    | kcal   | 豚肉 みそ<br>豆腐 わかめ<br>のり 牛乳                  | 油 さとう<br>でんぷん<br>ごま油 米<br>スパゲッティ  | にんにく しょうが<br>長ねぎ にんじん<br>大根 たけのこ<br>玉ねぎ    |  |
| 27<br>土 | 牛乳<br>ごはん  | じゃがいもとこんにやくのそぼろ<br>にんじんともやしのみそ汁              | 麦茶<br>お菓子<br>果物等     | 熱量<br>124 | 273    | kcal   | 豚肉<br>みそ<br>牛乳                            | 油 じゃがいも<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 グリンピース<br>もやし       |  |
| 29<br>月 |  <b>昭和の日</b>   |  |                      |           |        |        |   |                                   |  |  |
| 30<br>火 |  <b>国民の休日</b>  |  |                      |           |        |        |   |                                   |  |  |
| お誕生会    | 牛乳   | たけのこごはん<br>ミートローフ<br>ゆでやさい<br>豆腐とわかめのすまし汁    | 牛乳<br>ボンボン<br>ドーナッツ  | 熱量<br>614 | 558    | kcal   | 豚肉 スキムミルク<br>卵 豆腐 わかめ<br>油揚げ 鶏肉<br>牛乳     | 油 パン粉<br>米 さとう<br>小麦粉 揚げ油         | たまねぎ にんじん<br>キャベツ たけのこ<br>グリーンピース          |  |