

# 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 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
1月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうがいため じゃがいもとキャベツのスープ	牛乳 ゴマと青のりのごはん		熱量 379	477	kcal	豚肉 ハム 青のり 牛乳	油 じゃがいも 米 ごま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ
2火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のから揚げ ゆでやさい 白菜と大根のみそ汁	牛乳 マカロニあ べかわ		熱量 346	454	kcal	鶏肉 ヨーグルト みそ きなこ 牛乳 乳飲料	でんぷん 小麦粉 揚げ油 マカロニ さとう 米	しょうが キャベツ にんじん はくさい だいこん
3水	牛乳 ごはん	メルルーサのムニエル こまつなのおひたし 豆腐とえのきだけのすまし汁	牛乳 磯うどん		熱量 296	410	kcal	メルルーサ のり 豆腐 豚肉 牛乳	小麦粉 バター 油 ごま油 ごま 米	こまつな えのきだけ 長ねぎ にんじん にら
4木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード焼き ほうれん草ともやしのナムル じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン		熱量 400	496	kcal	鶏肉 わかめ みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	ママレード ごま じゃがいも 乾めん でんぷん さとう 米	にんにく ほうれん草 にんじん 玉ねぎ
5金	牛乳 ごはん	生揚げと白菜のみそ炒め わかめともやしのすまし汁 ふりかけ	牛乳 ジャム付き パン		熱量 335	441	kcal	豚肉 生揚げ わかめ 牛乳 みそ けずりぶし 青のり	油 さとう でんぷん パン ジャム 米 ごま	にんじん 玉ねぎ はくさい ピーマン もやし
6土	牛乳 ごはん	肉じゃが あおなと大根のみそ汁	麦茶 お菓子 果物等		熱量 136	282	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	大根 こまつな にんじん 玉ねぎ グリーンピース
8月	乳飲料 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 ウィンナー ピラフ		熱量 415	488	kcal	卵 豚肉 ウィンナー 牛乳 乳飲料	油 さとう 春雨 じゃがいも 米	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ コーン
9火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の角煮 キャベツときゅうりのゴマ和え 油揚げと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 にんじんマ フィン		熱量 395	497	kcal	かじき 油揚げ みそ 卵 乳飲料 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	さとう ごま 小麦粉 油 バター 米	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな にんじん
10水	牛乳 ごはん	鶏肉のゴマみそ焼き ゆでやさい 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 青のりポテ ト		熱量 331	439	kcal	鶏肉 豆腐 シヨルダーベーコン 青のり みそ 牛乳	さとう ごま マヨネーズ じゃがいも 揚げ油 米	グリーンアスパラ にんじん チンゲン菜
11木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鮭の照り焼き もやしとキャベツのけずりぶし和 じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 とりそぼろ ごはん		熱量 361	466	kcal	鮭 けずりぶし みそ 鶏肉 のり 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 米 油 さとう	もやし キャベツ こまつな
12金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめと大根のスープ	牛乳 和風スパゲ ティ		熱量 369	461	kcal	豚肉 みそ 豆腐 わかめ のり 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 米 スパゲッティ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 大根 たけのこ しめじ 玉ねぎ
13土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ にんじんともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等		熱量 124	273	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	にんじん つきこんにやく 玉ねぎ グリンピース もやし

4.5.6月はくいかえし献立です。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 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 月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうがいため じゃがいもとキャベツのスープ	牛乳 ゴマと青の りのごはん	熱量 379	477	kcal	豚肉 ハム 青のり 牛乳	油 じゃがいも 米 ごま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
16 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のから揚げ ゆでやさい 白菜と大根のみそ汁	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 346	454	kcal	鶏肉 ヨーグルト みそ きなこ 牛乳 乳飲料	でんぷん 小麦粉 揚げ油 マカロニ さとう 米	しょうが キャベツ にんじん はくさい だいこん	
17 水	牛乳 ごはん	メルルーサのムニエル こまつなのおひたし 豆腐とえのきだけのすまし汁	牛乳 磯うどん	熱量 296	410	kcal	メルルーサ のり 豆腐 わかめ 牛乳	小麦粉 バター 油 でんぷん 乾めん 米	こまつな えのきだけ 長ねぎ にんじん たまねぎ	
18 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード焼き ほうれん草ともやしのナムル じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 400	496	kcal	鶏肉 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	ママレード ごま じゃがいも ごま油 さとう 米	にんにく ほうれん草 にんじん 玉ねぎ もやし にはら	
19 金	牛乳 ごはん	生揚げと白菜のみそ炒め わかめともやしのすまし汁 ふりかけ	牛乳 ジャム付き パン	熱量 335	441	kcal	豚肉 生揚げ わかめ 牛乳 みそ 青のり 削り節	油 さとう でんぷん パン ジャム 米 ごま	にんじん 玉ねぎ はくさい ピーマン もやし	
20 土	牛乳 ごはん	肉じゃが あおなと大根のみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 136	282	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	大根 こまつな にんじん 玉ねぎ グリーンピース しらたき	
22 月	乳飲料 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 ウインナー ピラフ	熱量 415	488	kcal	卵 豚肉 ウインナー 牛乳 乳飲料	油 さとう 米 じゃがいも 春雨	しょうが にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ たけのこ コーン	
23 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の角煮 キャベツときゅうりのゴマ和え 油揚げと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 にんじんマ フィン	熱量 395	497	kcal	かじき 油揚げ みそ 卵 乳飲料 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	さとう ごま 小麦粉 油 バター 米	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな にんじん	
24 水	牛乳 ごはん	鶏肉のゴマみそ焼き ゆでやさい 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 青のりポテ ト	熱量 337	443	kcal	鶏肉 豆腐 シヨルダーベーコン 青のり みそ 牛乳	さとう ごま マヨネーズ じゃがいも 揚げ油 米	スナッペンどう にんじん チンゲン菜	
25 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鮭の照り焼き もやしとキャベツのけずりぶし和 じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 361	466	kcal	鮭 けずりぶし みそ 鶏肉 のり 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 米 油 さとう	もやし キャベツ こまつな オレンジジュース	
26 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめと大根のスープ	牛乳 和風スパゲ ティ	熱量 369	461	kcal	豚肉 みそ 豆腐 わかめ のり 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 米 スパゲッティ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 大根 たけのこ 玉ねぎ	
27 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ にんじんともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 124	273	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	にんじん つきこんにやく 玉ねぎ グリンピース もやし	
29 月	 <b>昭和の日</b> 									
30 火	 <b>国民の休日</b> 									
お誕生会	牛乳	たけのこごはん ミートローフ ゆでやさい 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 ボンボン ドーナッツ	熱量 614	558	kcal	豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 わかめ 油揚げ 鶏肉 牛乳	油 パン粉 米 さとう 小麦粉 揚げ油	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ グリーンピース	