

令和6年度

4月 給食献立表

5, 19日はふりかけが出ます

主食提供園は、9, 23日にパンが出ます



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。

主食提供園は、ごはん172kcal、パン161kcalです。

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	肉じゃが 麩と小松菜のみそ汁	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 蛋白 脂質 塩分	368 15.0 14.0 1.6	492 17.3 15.4 1.4	kcal g g g	豚肉 麩 みそ 青のり粉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 小麦粉 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース 小松菜
2火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 豆腐と青梗菜のスープ	乳飲料 バイクドポテ ト(チーズ)	熱量 蛋白 脂質 塩分	253 21.4 9.6 1.4	404 23.1 10.9 1.2	kcal g g g	鶏肉 豆腐 ベーコン 粉チーズ 乳飲料 ヨーグルト	じゃがいも バター さとう 米	にんにく キャベツ にんじん 青梗菜
3水	牛乳 ごはん	魚の角煮 白菜とにんじんのけずり節和え 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳 磯うどん	熱量 蛋白 脂質 塩分	302 19.2 10.2 2.0	439 20.9 12.4 1.7	kcal g g g	かじき 削り節 みそ わかめ 牛乳	さとう 乾麺 でんぷん 米	しょうが 白菜 にんじん だいこん 玉ねぎ
4木	プレーン ヨーグルト ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツともやしのスープ	乳飲料 にんじんマ フィン	熱量 蛋白 脂質 塩分	372 18.4 15.8 1.6	499 20.5 15.9 1.4	kcal g g g	豚肉 卵 スキムミルク 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター 米	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし
5金	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め はるさめのすまし汁 ふりかけ	牛乳 カルテツご はん	熱量 蛋白 脂質 塩分	352 16.9 12.9 1.9	479 18.7 14.6 1.6	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 削り節 昆布 ひじき しらす干し 牛乳	油 さとう でんぷん 春雨 ごま 米	にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜
6土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	122 13.2 3.4 1.0	295 16.2 7.2 0.9	kcal g g g	鶏肉 でんぷん みそ 牛乳	さとう じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜
8月	牛乳 ごはん	豚肉とビーフンの炒め物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 とりそぼろ ご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	397 19.2 15.5 1.6	515 20.7 16.6 1.4	kcal g g g	卵 豚肉 みそ 鶏肉 のり 牛乳	油 ビーフン さとう じゃがいも 米	しょうが にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ
9火	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー キャベツとツナのサラダ	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 蛋白 脂質 塩分	363 20.4 13.1 1.2	492 22.2 13.7 1.1	kcal g g g	豚肉 スキムミルク ツナ水煮缶 きな粉 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ さとう 米	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ
10水	牛乳 ごはん	鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ にんじんとあおなのみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	374 20.6 13.7 1.5	497 22.0 15.3 1.3	kcal g g g	鶏肉 みそ 青のり粉 牛乳	でんぷん 小麦粉 揚げ油 米 ごま	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ
11木	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらの照り焼き こふきいも 油揚げと大根のみそ汁	乳飲料 ミートサンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	332 21.0 12.1 1.8	467 22.6 12.9 1.6	kcal g g g	さわら 青のり粉 油揚げ みそ 豚肉 乳飲料 ヨーグルト	さとう じゃがいも パン 小麦粉 油 米	だいこん にんじん 玉ねぎ トマトピューレ
12金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 ウインナー ピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	395 18.3 17.8 1.9	514 19.9 18.6 1.6	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 わかめ ウインナー 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ゆでたけのこ 玉ねぎ ホールコーン
13土	牛乳 ごはん	じゃがいもと凍り豆腐のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	157 9.7 6.6 1.1	323 13.3 9.6 1.0	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	グリンピース にんじん 玉ねぎ キャベツ
15月	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩と小松菜のみそ汁	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 蛋白 脂質 塩分	368 15.0 14.0 1.6	492 17.3 15.4 1.4	kcal g g g	豚肉 麩 みそ 青のり粉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 小麦粉 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース 小松菜

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
16 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 豆腐と青梗菜のスープ	乳飲料 バイクドポテ ト(チーズ)	熱量 253 蛋白 21.4 脂質 9.6 塩分 1.4	404 23.1 10.9 1.2	kcal g g g	鶏肉 豆腐 ベーコン 粉チーズ 乳飲料 ヨーグルト	じゃがいも バター さとう 米 	にんにく キャベツ にんじん 青梗菜
17 水	牛乳 ごはん	魚の角煮 白菜とにんじんのけずり節和え 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳 磯うどん	熱量 302 蛋白 19.2 脂質 10.2 塩分 2.0	439 20.9 12.4 1.7	kcal g g g	かじき 削り節 みそ わかめ 牛乳	さとう 乾麺 でんぷん 米	しょうが 白菜 にんじん だいこん 玉ねぎ
18 木	プレーン ヨーグルト ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツともやしのスープ	乳飲料 にんじんマ フィン	熱量 372 蛋白 18.4 脂質 15.8 塩分 1.6	499 20.5 15.9 1.4	kcal g g g	豚肉 卵 スキムミルク 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし
19 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め はるさめのすまし汁 ふりかけ 	牛乳 カルテツご はん	熱量 352 蛋白 16.9 脂質 12.9 塩分 1.9	479 18.7 14.6 1.6	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 削り節 昆布 ひじき しらす干し 牛乳	油 さとう でんぷん 春雨 ごま 米	にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜
20 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 122 蛋白 13.2 脂質 3.4 塩分 1.0	295 16.2 7.2 0.9	kcal g g g	鶏肉 でんぷん みそ 牛乳	さとう じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜
22 月	牛乳 ごはん	豚肉とビーフンの炒め物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 とりそぼろ ご飯	熱量 397 蛋白 19.2 脂質 15.5 塩分 1.6	515 20.7 16.6 1.4	kcal g g g	卵 豚肉 みそ 鶏肉 のり 牛乳	油 ビーフン さとう じゃがいも 米	しょうが にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ
23 火	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー キャベツとツナのサラダ	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 363 蛋白 20.4 脂質 13.1 塩分 1.2	492 22.2 13.7 1.1	kcal g g g	豚肉 スキムミルク ツナ水煮缶 きな粉 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ さとう 米	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ 
24 水	牛乳 ごはん	鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ にんじんとあおなのみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 374 蛋白 20.6 脂質 13.7 塩分 1.5	497 22.0 15.3 1.3	kcal g g g	鶏肉 みそ 青のり粉 牛乳	でんぷん 小麦粉 揚げ油 米 ごま	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ
25 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらの照り焼き こふきいも 油揚げと大根のみそ汁	乳飲料 ミートサンド	熱量 332 蛋白 21.0 脂質 12.1 塩分 1.8	467 22.6 12.9 1.6	kcal g g g	さわら 青のり粉 油揚げ みそ 豚肉 乳飲料 ヨーグルト	さとう じゃがいも パン 小麦粉 油 米	だいこん にんじん 玉ねぎ トマトピューレ
26 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 ウインナー ピラフ	熱量 395 蛋白 18.3 脂質 17.8 塩分 1.9	514 19.9 18.6 1.6	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 わかめ ウインナー 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ゆでたけのこ 玉ねぎ ホールコーン
27 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと凍り豆腐のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 157 蛋白 9.7 脂質 6.6 塩分 1.1	323 13.3 9.6 1.0	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	グリーンピース にんじん 玉ねぎ キャベツ
29 月	 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">昭和の日</h1> 								
30 火	プレーン ヨーグルト ごはん	親子煮 じゃがいもと青梗菜のみそ汁	乳飲料 なつみ ふのシュ ガーバター	熱量 264 蛋白 16.5 脂質 10.9 塩分 1.4	413 19.2 12.1 1.2	kcal g g g	鶏肉 卵 みそ 麩 乳飲料 ヨーグルト	油 さとう バター じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ ゆでたけのこ 青梗菜 グリーンピース なつみ
お誕生会	牛乳	たけのこご飯 鮭のみそ焼き スナッパえんどう キャベツとにんじんの汁もの	牛乳 揚げパン	熱量 516 蛋白 24.1 脂質 15.6 塩分 1.8	473 22.1 16.0 1.5	kcal g g g	鶏肉 鮭 みそ 牛乳 	米 油揚げ さとう パン 揚げ油	ゆでたけのこ にんじん スナッパえんどう キャベツ