

1月 給食献立表

★7、28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。

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 | |
| 4 金 | 乳飲料 ごはん | ごはん ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁 | 牛乳 ゴマと青のり のごはん | 熱量 348 | 435 | kcal | ツナ水煮缶 麩 わかめ みそ 青のり 牛乳 乳飲料 | 油 じゃがいも さとう 米 ごま | にんじん たまねぎ しらたき グリンピース | |
| 5 土 | 牛乳 ごはん | 豚肉のさっぱり炒め じゃがいもと玉ねぎのスープ | 牛乳 お菓子 果物等 | 熱量 141 | 287 | kcal | 豚肉 牛乳 | 油 さとう でんぷん じゃがいも 米 | にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ | |
| 7 月 | 牛乳 ごはん | きなこふりかけ 八宝菜 はくさいとわかめの汁物 | 牛乳 七草がゆ ビスケット | 熱量 333 | 440 | kcal | 豚肉 なた わかめ 牛乳 | 油 でんぷん 米 ビスケット | にんじん たけのこ キャベツ ピーマン はくさい 大根 こまつな かぶ もやし えのきたけ | |
| 8 火 | プレーン ヨーグルト ごはん | 魚の和風ステーキ 小松菜とキャベツ のけずり節和え にんじんともやしのみそ汁 | 牛乳 フライドポテ ト | 熱量 300 | 421 | kcal | かじき けずりぶし みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料 | 小麦粉 油 バター じゃがいも 揚げ油 米 | こまつな キャベツ にんじん もやし | |
| 9 水 | 乳飲料 ごはん | マーボー豆腐 春雨スープ | 牛乳 ごまトースト | 熱量 395 | 472 | kcal | 豚肉 牛乳 乳飲料 豆腐 みそ | 油 さとう でんぷん ごま パン バター 米 ゴマ油 春雨 | にんにく しょうが 長ネギ キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな | |
| 10 木 | オレンジ ヨーグルト ごはん | 鶏肉の香草パン粉焼き キャベツときゅうりの ごま和え かき卵汁 | 牛乳 豚肉とごぼう のごはん | 熱量 340 | 497 | kcal | 鶏肉 粉チーズ 卵 ヨーグルト 牛乳 わかめ 豚肉 | パン粉 油 さとう ごま でんぷん 米 | パセリ キャベツ 小松菜 きゅうり 玉ねぎ ごぼう にんじん にんにく オレンジジュース | |
| 11 金 | 牛乳 ごはん | 生揚げと白菜のみそ炒め かぶとあおなのスープ | 乳飲料 おしるこ せんべい | 熱量 400 | 496 | kcal | 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 小豆 麩 牛乳 乳飲料 | 油 さとう でんぷん 白玉粉 マカロニ 米 せんべい | にんじん こまつな たまねぎ はくさい ピーマン かぶ | |
| 12 土 | 牛乳 ごはん | カレー肉じゃが あおなともやしのスープ | 牛乳 お菓子 果物等 | 熱量 136 | 282 | kcal | 豚肉 牛乳 | じゃがいも 油 さとう 米 | にんじん たまねぎ こまつな もやし グリンピース | |
| 14 月 | 成人の日 | | | | | | | | | |
| 15 火 | プレーン ヨーグルト ごはん | 豚肉とビーフンの炒め物 玉ねぎと大根のみそ汁 | 牛乳 ふりかけご はん | 熱量 362 | 466 | kcal | 豚肉 卵 油揚げ みそ 桜えび のり ヨーグルト 牛乳 乳飲料 | 油 さとう ビーフン 米 ごま | しょうが にんじん もやし だいこん たまねぎ こまつな | |
| 16 水 | 牛乳 ごはん | 鮭のムニエル 小松菜のおひたし じゃがいもとにんじんのスープ | 牛乳 磯うどん | 熱量 330 | 438 | kcal | 鮭 のり ハム わかめ 牛乳 | 小麦粉 油 バター じゃがいも 干めん でんぷん 米 | こまつな パセリ にんじん たまねぎ | |
| 17 木 | プレーン ヨーグルト ごはん | 五目豆 麩とほうれん草のみそ汁 | 牛乳 ツナとコー ンのリング パン | 熱量 467 | 555 | kcal | 大豆 豚肉 麩 凍り豆腐 こんぶ みそ 卵 ヨーグルト ツナ水煮缶 牛乳 | 油 さとう 小麦粉 バター マヨネーズ 米 | こんにゃく ごぼう ほうれん草 長ネギ にんじん コーン | |
| 18 金 | 乳飲料 ごはん | コーンシチュー フレンチサラダ | 牛乳 卵チャーハ ン | 熱量 463 | 526 | kcal | 鶏肉 チーズ 卵 スキムミルク 乳飲料 牛乳 | 油 じゃがいも バター 小麦粉 米 | たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶 長ネギ | |

| 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 | |
| 19 土 | 牛乳 ごはん | 魚の角煮 もやしの和え物 わかめスープ | 牛乳 お菓子 果物等 | 熱量 134 | 280 | kcal | かじき けずりぶし わかめ 牛乳 | さとう 米 | しょうが もやし にんじん 玉ねぎ | |
| 21 月 | 牛乳 ごはん | 豚肉と大根の旨煮 じゃがいもと青梗菜のスープ | 牛乳 チーズトースト | 熱量 299 | 413 | kcal | 豚肉 粉チーズ 牛乳 | さとう 油 じゃがいも パン バター 米 マヨネーズ | しょうが にんじん 大根 つきこんにやく 青梗菜 | |
| 22 火 | プレーン ヨーグルト ごはん | 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 小松菜と 切り干し大根のごま和え 玉ねぎとにんじんのスープ | 牛乳 ひじきごはん | 熱量 360 | 469 | kcal | 鶏肉 みそ ひじき 油揚げ ヨーグルト 牛乳 | 米 マヨネーズ ごま さとう | こまつな 切り干し大根 玉ねぎ にんじん パセリ | |
| 23 水 | 牛乳 ごはん | 里芋とこんにやくのそぼろ煮 キャベツと小松菜のみそ汁 | 牛乳 パンプキン マフィン | 熱量 363 | 446 | kcal | 豚肉 みそ 卵 牛乳 乳飲料 | さといも さとう 油 でんぶん 米 小麦粉 バター コーンスターチ | にんじん つきこんにやく たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな かぼちゃ レーズン | |
| 24 木 | オレンジ ヨーグルト ごはん | 魚のから揚げ ゆで野菜 わかめと大根のスープ | 牛乳 二色ごはん | 熱量 358 | 464 | kcal | メルルーサ わかめ 卵 牛乳 ヨーグルト ツナ水煮缶 乳飲料 | でんぶん 小麦粉 揚げ油 油 米 さとう バター | キャベツ もやし にんじん だいこん たけのこ しょうが オレンジジュース | |
| 25 金 | 牛乳 ごはん | 生揚げとごぼうの炒め煮 キャベツと 玉ねぎのみそ汁 | 牛乳 和風スパゲ ティ | 熱量 366 | 467 | kcal | 豚肉 みそ 生揚げ 牛乳 ベーコン | 油 さとう ごま油 でんぶん スパゲティ 米 | にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン しめじ ごぼう | |
| 26 土 | 牛乳 ごはん | 豚肉のしょうが炒め 麩と小松菜のみそ汁 | 牛乳 お菓子 果物等 | 熱量 127 | 276 | kcal | 豚肉 牛乳 麩 みそ | 油 米  | しょうが にんじん たまねぎ こまつな | |
| 28 月 | 牛乳 ごはん | けずり節ふりかけ いためビーフン じゃがいもと わかめのみそ汁 | 牛乳 マカロニあ べかわ | 熱量 308 | 420 | kcal | 豚肉 きなこ 牛乳 けずりぶし 青のり わかめ みそ | ビーフン 油 じゃがいも マカロニ さとう 米 | にんじん キャベツ 玉ねぎ しいたけ | |
| 29 火 | プレーン ヨーグルト ごはん | 鶏肉の酢豚風 白菜とえのきの汁物 | 牛乳 ひじき入りド ライカレー | 熱量 428 | 518 | kcal | 鶏肉 豚肉 ひじき 牛乳 ヨーグルト | でんぶん 揚げ油 じゃがいも 米 油 さとう | しょうが にんじん たけのこ ピーマン えのきだけ パセリ はくさい にんにく 玉ねぎ | |
| 30 水 | 牛乳 ごはん | さわらの照り焼き キャベツときゅうりの塩もみ 豆腐とほうれん草のみそ汁 | 牛乳 ベークドポ テト | 熱量 299 | 413 | kcal | さわら 豆腐 みそ 粉チーズ 牛乳 | さとう ごま 米 みそ バター じゃがいも | キャベツ きゅうり ほうれん草 えのきだけ | |
| 31 木 | プレーン ヨーグルト ごはん | 鶏肉のママレード焼き キャベツのソテー コーンスープ | 牛乳 しめじごは ん | 熱量 408 | 507 | kcal | 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳 乳飲料 | ママレード 油 小麦粉 バター 米 さとう | にんにく キャベツ 玉ねぎ パセリ コーン しめじ にんじん | |
| お誕生会 | 牛乳 | チキンライス サーモンローフ ゆで野菜 チンゲン菜とえのきのスープ  | 牛乳 ボンボン ドーナッツ | 熱量 586 | 535 | kcal | 鶏肉 卵 牛乳 乳飲料 鮭水煮缶 スキムミルク | 米 バター パン粉 小麦粉 さとう 揚げ油 | たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ 青梗菜 えのきだけ | |