

令和4年度

2月 給食献立表

3.10.17.24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 水	牛乳 ごはん	鮭のムニエル 粉ふきいも キャベツと人参のスープ	牛乳 きつねうどん	熱量 330 蛋白 21.2 脂質 11.4 塩分 2.0	445 22.1 13.3 1.7	kcal g g g	鮭 牛乳 油揚げ	小麦粉 油 バター じゃがいも 乾麺 さとう 米	パセリ 人参 キャベツ ほうれん草	
2 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とコーンの炒めもの 麩とわかめのすまし汁	乳飲料 小松菜マ フィン	熱量 292 蛋白 16.8 脂質 9.3 塩分 1.7	418 18.8 10.6 1.5	kcal g g g	鶏肉 麩 わかめ 卵 ヨーグルト 乳飲料	でんぷん 油 小麦粉 バター さとう 米	しょうが 人参 たけのこ コーン ピーマン 小松菜 レーズン 玉ねぎ	
3 金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん 玉ねぎと大根のみそ汁 青のりふりかけ	牛乳 大豆ごはん	熱量 361 蛋白 18.6 脂質 13.9 塩分 1.8	469 19.9 15.3 1.5	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ 青のり 大豆 のり ちりめんじゃこ 牛乳	でんぷん さとう 油 米	人参 たけのこ もやし 小松菜 大根 玉ねぎ	
4 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとチンゲン菜の汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140 蛋白 7.1 脂質 5.7 塩分 1.2	293 10.9 8.8 1.1	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ チンゲン菜	
6 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 白菜のスープ	牛乳 カレーふり かけご飯	熱量 361 蛋白 17.5 脂質 14.5 塩分 1.7	469 19.0 15.9 1.5	kcal g g g	卵 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	油 さとう 春雨 米	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 人参 白菜 玉ねぎ にんにく	
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	クリームシチュー キャベツとツナのサラダ	乳飲料 人参ジャム サンド	熱量 354 蛋白 19.9 脂質 11.3 塩分 1.5	468 21.4 12.0 1.4	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク ツナ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米 パン	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ	
8 水	牛乳 ごはん	さばの竜田揚げ ゆで野菜 玉ねぎともやしのみそ汁	牛乳 ひじきライス	熱量 406 蛋白 20.7 脂質 19.8 塩分 1.8	506 21.8 20.2 1.6	kcal g g g	さば みそ 鶏肉 ひじき 牛乳	でんぷん 揚げ油 米 油	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 グリンピース	
9 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き マカロニソテー 豆腐とかぶのスープ	牛乳 ベイクドポテ ト	熱量 317 蛋白 21.2 脂質 14.5 塩分 1.5	442 21.9 14.3 1.3	kcal g g g	鶏肉 みそ チーズ ヨーグルト 豆腐 牛乳	さとう ごま マカロニ 油 じゃがいも バター 米	玉ねぎ ピーマン かぶ 人参 オレンジジュース	
10 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツと小松菜のみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 鶏肉の フォー	熱量 339 蛋白 20.2 脂質 15.8 塩分 1.9	451 21.3 16.8 1.6	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ きなこ 鶏肉 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん フォー 米	ごぼう 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ もやし	
11 土	<h2 style="margin: 0;">建 国 記 念 の 日</h2>									
13 月	牛乳 ごはん	いりどり 白菜と大根のみそ汁	牛乳 骨太ごはん ぼんかん	熱量 341 蛋白 15.7 脂質 9.7 塩分 1.5	454 17.6 12.0 1.3	kcal g g g	鶏肉 みそ 桜えび ちりめんじゃこ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま油	人参 たけのこ こんにやく ごぼう 白菜 大根 小松菜 ぼんかん	
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 春雨サラダ マスカットゼリー	乳飲料 ココアシユ ガートースト	熱量 447 蛋白 15.3 脂質 16.1 塩分 1.8	542 17.8 15.9 1.6	kcal g g g	ベーコン 豚肉 大豆 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん 春雨 ゼリー パン バター 米	人参 玉ねぎ トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり	
15 水	牛乳 ごはん	鮭のムニエル 粉ふきいも キャベツと人参のスープ	牛乳 きつねうどん	熱量 330 蛋白 21.2 脂質 11.4 塩分 2.0	445 22.1 13.3 1.7	kcal g g g	鮭 牛乳 油揚げ	小麦粉 油 バター じゃがいも 乾麺 さとう 米	パセリ 人参 キャベツ ほうれん草	

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 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 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とコーンの炒めもの 麩とわかめのすまし汁	乳飲料 小松菜マ フィン	熱量 292	418	kcal	鶏肉 麩 わかめ 卵 ヨーグルト 乳飲料	でんぷん 油 小麦粉 バター さとう 米	しょうが 人参 たけのこ コーン ピーマン 小松菜 レーズン 玉ねぎ	
17 金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん 玉ねぎと大根のみそ汁 青のりふりかけ	牛乳 大豆ごはん	熱量 361	469	kcal	豆腐 豚肉 みそ 青のり 大豆 のり ちりめんじゃこ 牛乳	さとう でんぷん 油 米	人参 たけのこ もやし 小松菜 大根 玉ねぎ	
18 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとチンゲン菜の汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140	293	kcal	豚肉 みそ 牛乳 	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ チンゲン菜	
20 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 白菜のスープ	牛乳 カレーふり かけご飯	熱量 361	469	kcal	卵 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	油 さとう 春雨 米	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 人参 白菜 玉ねぎ にんにく	
21 火	プレーン ヨーグルト ごはん	クリームシチュー キャベツとツナのサラダ	乳飲料 人参ジャム サンド	熱量 354	468	kcal	鶏肉 スキムミルク ツナ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米 パン	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ	
22 水	牛乳 ごはん	さばの竜田揚げ ゆで野菜 玉ねぎともやしのみそ汁	牛乳 ひじきライス	熱量 406	506	kcal	さば みそ 鶏肉 ひじき 牛乳	でんぷん 揚げ油 米 油	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 グリンピース	
23 木	 天皇誕生日									
24 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツと小松菜のみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 鶏肉の フォー	熱量 339	451	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ きなこ 鶏肉 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん フォー 米	ごぼう 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ もやし	
25 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 127	283	kcal	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参	
27 月	牛乳 ごはん	いりどり 白菜と大根のみそ汁	牛乳 骨太ごはん ぼんかん	熱量 341	454	kcal	鶏肉 みそ 桜えび ちりめんじゃこ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま油	人参 たけのこ こんにやく ごぼう 白菜 大根 小松菜 ぼんかん	
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 春雨サラダ マスカットゼリー	乳飲料 ココアシユ ガートースト	熱量 447	542	kcal	ベーコン 豚肉 大豆 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん 春雨 ゼリー パン バター 米	人参 玉ねぎ トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり	
お誕生会	牛乳	菜のはなごはん 鶏肉のかりんとあげ 湯通しキャベツ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	飲むヨーグルト チーズトースト	熱量 562	510	kcal	しらす干し 卵 鶏肉 みそ チーズ 飲むヨーグルト 牛乳	米 油 でんぷん 揚げ油 バター じゃがいも パン マヨネーズ	小松菜 しょうが キャベツ  玉ねぎ 人参	

げんきにふゆをすごそう！

