

1月 給食献立表

8.14.22.28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	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 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	111 5.4 1.8 1.2	262 9.3 5.6 1.1	kcal g g g	ツナ水煮缶 麩 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	玉ねぎ しらたき グリーンピース にんじん
6 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め じゃがいもともやしのスープ	牛乳 チキンライ ス	熱量 蛋白 脂質 塩分	395 18.3 13.4 2.0	489 19.3 14.8 1.7	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	油 さとう でんぷん バター 米 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし パセリ グリンピース
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ 湯通しキャベツ 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳 七草がゆ	熱量 蛋白 脂質 塩分	369 20.0 13.9 1.9	476 21.2 14.8 1.6	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 卵 みそ ヨーグルト 牛乳	油 パン粉 米 さとう	玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 かぶ こまつな
8 水	牛乳 ごはん	いりどり キャベツとえのきの汁物 きなこふりかけ	牛乳 ツナそぼろ ご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	345 15.7 9.1 1.3	450 17.4 11.4 1.1	kcal g g g	ツナ水煮缶 鶏肉 きなこ 牛乳	油 さとう 米 じゃがいも	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう キャベツ えのきだけ
9 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ぶりの照り焼き ほうれんそうのおひたし 油揚げとわかめのみそ汁	牛乳 ミートサンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	390 22.4 18.7 2.0	489 22.5 17.8 1.7	kcal g g g	ぶり のり 油揚げ わかめ 豚肉 ヨーグルト 牛乳 みそ	さとう 米 パン 油 小麦粉 小麥粉	ほうれん草 玉ねぎ オレンジジュース トマトピューレ
10 金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん 大麦麺と長ねぎのすまし汁	乳飲料 おしるこ せんべい	熱量 蛋白 脂質 塩分	411 20.0 8.8 1.6	505 21.3 11.2 1.4	kcal g g g	豆腐 豚肉 小豆 牛乳 乳飲料 麩	油 さとう マカロニ でんぷん 大麦麺 白玉粉 米 せんべい	にんじん たけのこ もやし こまつな 長ねぎ
11 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 玉ねぎと さやいんげんのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	412 6.8 3.7 1.1	287 10.4 7.1 1.0	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ さやいんげん グリーンピース しらたき
13 月	<h2 style="font-size: 2em;">成人の日</h2>									
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のしょうが炒め さつまいもとおおなのみそ汁 ちりめんふりかけ	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 蛋白 脂質 塩分	428 23.2 13.8 1.6	519 23.7 14.2 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 乳飲料 青のり ひじき ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ	油 さとう 米 さつまいも	しょうが 玉ねぎ にんじん こまつな にんにく ピーマン
15 水	牛乳 ごはん	鶏肉のママレード焼き もやしと小松菜のゴマ和え 豆腐と長ねぎのすまし汁	牛乳 あげじゃが いもとハム のソテー	熱量 蛋白 脂質 塩分	320 19.5 14.1 1.5	430 20.3 15.4 1.3	kcal g g g	鶏肉 豆腐 ハム 牛乳	ママレード さとう ごま 油 揚げ油 米 じゃがいも	にんにく もやし こまつな にんじん 長ねぎ
16 木	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサのみそマヨネーズ焼き ゆでやさい わかめとえのきのすまし汁	牛乳 しょうゆラ ーメン	熱量 蛋白 脂質 塩分	305 20.4 10.3 1.8	425 21.6 11.9 1.6	kcal g g g	メルルーサ わかめ 豚肉 ヨーグルト 牛乳 みそ	バター マヨネーズ 中華麺 ごま油 さとう 米	ブロッコリー えのきだけ にんじん もやし 長ねぎ しょうが にんにく コーン
17 金	乳飲料 ごはん	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 かぶとおおなのみそ汁	牛乳 しらすごは ん	熱量 蛋白 脂質 塩分	404 18.3 12.7 1.6	479 19.4 11.9 1.4	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ しらす干し 青のり 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 ごま	グリーンピース にんじん かぶ 玉ねぎ ほうれん草

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
18 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 5.4 1.8 1.2	111 9.3 5.6 1.1	262 kcal g g g	ツナ水煮缶 麩 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	玉ねぎ しらたき グリーンピース にんじん
20 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め じゃがいもともやしのスープ 	牛乳 チキンライ ス	熱量 18.3 13.4 2.0	395 19.3 14.8 1.7	489 kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	油 さとう でんぷん バター 米 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし パセリ グリーンピース
21 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ 湯通しキャベツ 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳 きつねうどん	熱量 21.8 15.4 2.3	91 22.6 15.9 1.9	494 kcal g g g	豚肉 卵 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	油 パン粉 乾麺 さとう 米	玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 ほうれん草
22 水	牛乳 ごはん	いりどり キャベツとえのきの汁物 きなこふりかけ	牛乳 シナモン ロール	熱量 15.1 13.9 1.6	375 17.0 15.1 1.3	473 kcal g g g	鶏肉 きなこ 牛乳	油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター 米	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう キャベツ えのきだけ
23 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ぶりの照り焼き ほうれんそうのおひたし 油揚げとわかめのみそ汁	牛乳 ミートサンド	熱量 22.4 18.7 2.0	390 22.5 17.8 1.7	489 kcal g g g	ぶり のり 油揚げ わかめ 豚肉 ヨーグルト 牛乳 みそ	さとう 米 パン 油 小麦粉	ほうれん草 玉ねぎ オレンジジュース トマトピューレ
24 金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん 大麦麺と長ねぎのすまし汁 	乳飲料 卵チャーハ ン	熱量 17.5 11.1 1.8	371 18.8 13.0 1.5	471 kcal g g g	豆腐 豚肉 卵 牛乳 乳飲料	油 さとう でんぷん 米 大麦麺	にんじん たけのこ もやし こまつな 長ねぎ 
25 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 玉ねぎと さやいんげんのみそ汁 	麦茶 お菓子 果物等	熱量 6.8 3.7 1.1	412 10.4 7.1 1.0	287 kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん  玉ねぎ さやいんげん グリーンピース しらたき
27 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと 豚肉のケチャップ煮 白菜とえのきの汁物	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 13.7 15.9 1.6	358 15.8 16.7 1.3	460 kcal g g g	豚肉 チーズ 牛乳	油 じゃがいも さとう クラッカー 米 ジャム	にんじん 玉ねぎ グリーンピース パセリ はくさい えのきだけ
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のしょうが炒め さつまいもとおおなのみそ汁 ちりめんふりかけ	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 23.2 13.8 1.6	428 23.7 14.2 1.4	519 kcal g g g	豚肉 みそ 乳飲料 青のり ひじき ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ	油 さとう 米 さつまいも	しょうが 玉ねぎ にんじん こまつな にんにく ピーマン
29 水	牛乳 ごはん	鶏肉のママレード焼き もやしと小松菜のゴマ和え 豆腐と長ねぎのすまし汁	牛乳 あげじゃが いもとハム のソテー	熱量 19.5 14.1 1.5	320 20.3 15.4 1.3	430 kcal g g g	鶏肉 豆腐 ハム 牛乳	ママレード さとう ごま 油 揚げ油 米 じゃがいも	にんにく もやし こまつな にんじん 長ねぎ
30 木	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサのみそマヨネーズ焼き ゆでやさ わかめとえのきのすまし汁	牛乳 みそうどん	熱量 19.2 9.6 2.1	288 20.6 11.3 1.8	412 kcal kcal g g g	メルルーサ わかめ 豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	バター マヨネーズ 乾麺 さとう 米	ブロッコリー えのきだけ にんじん 玉ねぎ キャベツ
31 金	乳飲料 ごはん	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 かぶとおおなのみそ汁	牛乳 しらすごは ん	熱量 18.3 12.7 1.6	404 19.4 11.9 1.4	479 kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ しらす干し 青のり 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 ごま	グリーンピース  にんじん かぶ 玉ねぎ ほうれん草
お誕生会	牛乳	ドライカレー 大根のサラダ 飲むヨーグルト 	乳飲料 チーズト ースト	熱量 25.4 15.6 1.8	617 23.1 16.0 1.5	560 kcal g g g	豚肉 チーズ 飲むヨーグルト 牛乳 乳飲料	米 油 小麦粉 パン バター マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン 干しブドウ 大根 きゅうり トマトピューレ