令和8年度

4月　給食献立表

13，27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。
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・揚げ油＝米油，さとう＝きび砂糖

藤沢市保育課

日	曜日	乳児	乳児/幼児		3色分類			栄養量			
					あか	きいろ	みどり				
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)		幼児	乳児	単位
1	水	牛乳	ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 キャベツとハムのスープ	牛乳 きな粉ご飯	牛乳 卵 豚肩 ボンレスハム きなこ	はいが精米 米ぬか油 砂糖 はるさめ マカロニ・スパゲッティ	しょうが たけのこ 干ししいたけ もやし こまつな にんじん キャベツ	熱量 蛋白 脂質 塩分	410 19.1 17.2 1.4	526 20.9 18.0 1.2	kcal g g g
2	木	プレーンヨーグルト	ごはん 魚の和風ステーキ 白菜のごま和え 油揚げと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 ベークドポテト	ヨーグルト 乳飲料 かじき 油揚げ みそ ベーコン	砂糖 はいが精米 中力粉 米ぬか油 バター ごま じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ	熱量 蛋白 脂質 塩分	295 19.9 12.7 1.5	438 21.7 13.3 1.3	kcal g g g
3	金	牛乳	ごはん じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 はるさめと小松菜のスープ	牛乳 しらすごはん	牛乳 豚肩 ちりめんじゃこ	はいが精米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 はるさめ ごま	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな えのきたけ あおのり	熱量 蛋白 脂質 塩分	406 18.0 14.3 1.6	522 20.0 15.8 1.4	kcal g g g
4	土	牛乳	ごはん 凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁		牛乳 高野豆腐 豚肩 みそ	はいが精米 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん わかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	157 9.4 8.7 1.2	324 13.2 11.4 1.0	kcal g g g
5	日	牛乳	竹のこご飯 鶏肉の照り焼き ゆで野菜 麸と玉ねぎのすまし汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 鶏もも 卵 ヨーグルト	はいが精米 砂糖 マヨネーズ 焼きふ 中力粉 マーマレード	たけのこ にんじん グリンピース アスパラガス たまねぎ	熱量 蛋白 脂質 塩分	414 20.1 13.5 1.4	529 21.3 15.0 1.2	kcal g g g
6	月	牛乳	ごはん 肉じゃが 麸と小松菜のみそ汁 ヨーグルト	牛乳 とりそぼろご飯	牛乳 豚肩 みそ ささみ	はいが精米 米ぬか油 じゃがいも しらたき 砂糖 焼きふ	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな 焼きのり	熱量 蛋白 脂質 塩分	376 21.9 12.5 1.7	502 23.4 13.3 1.5	kcal g g g
7	火	プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ かき卵汁	乳飲料 ひじきごはん	ヨーグルト 乳飲料 鶏もも 卵 油揚げ	砂糖 はいが精米 片栗粉 中力粉 米ぬか油	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん わかめ ひじき	熱量 蛋白 脂質 塩分	382 22.2 19.0 1.5	503 23.3 19.5 1.3	kcal g g g
8	水	牛乳	ごはん 魚の磯部焼き ポテトサラダ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 さわら 豆腐 みそ きなこ	はいが精米 片栗粉 米ぬか油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 マカロニ・スパゲッティ	あおのり きゅうり にんじん コーン だいこん	熱量 蛋白 脂質 塩分	423 24.2 10.9 1.5	540 25.0 11.7 1.3	kcal g g g
9	木	プレーンヨーグルト	乳児ごはん/幼児パン クリームシチュー ベーコンとキャベツのサラダ	乳飲料 骨太ごはん なつみ	ヨーグルト 乳飲料 鶏むね 脱脂粉乳 ベーコン さくらえび ちりめんじゃこ	砂糖 はいが精米 米ぬか油 じゃがいも バター 中力粉 米 ごま油　食パン	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな なつみ	熱量 蛋白 脂質 塩分	350 17.2 15.5 1.7	478 19.1 16.7 1.5	kcal g g g
10	金	牛乳	ごはん マーボーどうふ じゃがいもとチンゲン菜のスープ	牛乳 ジャム付パン	牛乳 ぶたひき肉 みそ 豆腐	はいが精米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも いちごジャム	にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん チンゲンサイ	熱量 蛋白 脂質 塩分	139 7.9 5.7 1.0	309 12.0 9.0 0.9	kcal g g g
11	土	牛乳	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと人参のスープ		牛乳 ぶたひき肉 厚揚げ	はいが精米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ	熱量 蛋白 脂質 塩分	394 19.4 16.0 1.8	513 20.8 17.1 1.5	kcal g g g
13	月	牛乳	ごはん 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもとにんじんの汁もの 青のりふりかけ	牛乳 チキンライス	牛乳 高野豆腐 豚肩 みそ 鶏もも	はいが精米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン あおのり グリンピース	熱量 蛋白 脂質 塩分	412 26.4 13.5 2.2	531 26.9 14.1 1.9	kcal g g g
14	火	プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉のガーリック焼き キャベツのソテー コーンスープ	乳飲料 磯うどん	ヨーグルト 乳飲料 鶏もも ソーセージ 脱脂粉乳 なると	砂糖 はいが精米 米ぬか油 中力粉 バター うどん 片栗粉	にんにく キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ わかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	410 19.1 17.2 1.4	526 20.9 18.0 1.2	kcal g g g

日	曜日	乳児	乳児/幼児		3色分類			栄養量			
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	あか (体をつくる・血や肉になる)	きいろ (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)		幼児	乳児	単位
15	水	牛乳	ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 キャベツとハムのスープ	牛乳 きな粉ご飯	牛乳 卵 豚肩 ボンレスハム きなこ	はいが精米 米ぬか油 砂糖 はるさめ マカロニ・スパゲッティ	しょうが たけのこ 干ししいたけ もやし こまつな にんじん キャベツ	熱量 蛋白 脂質 塩分	295 19.9 12.7 1.5	438 21.7 13.3 1.3	kcal g g g
16	木	プレーンヨーグルト	ごはん 魚の和風ステーキ 白菜のごま和え 油揚げと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 ベークドポテト	ヨーグルト 乳飲料 かじき 油揚げ みそ ベーコン	砂糖 はいが精米 中力粉 米ぬか油 バター ごま じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ	熱量 蛋白 脂質 塩分	406 18.0 14.3 1.6	522 20.0 15.8 1.4	kcal g g g
17	金	牛乳	ごはん じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 はるさめと小松菜のスープ	牛乳 しらすごはん	牛乳 豚肩 ちりめんじゃこ	はいが精米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 はるさめ ごま	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな えのきたけ あおのり	熱量 蛋白 脂質 塩分	157 9.4 8.7 1.2	324 13.2 11.4 1.0	kcal g g g
18	土	牛乳	ごはん 凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁		牛乳 高野豆腐 豚肩 みそ	はいが精米 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん わかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	414 20.1 13.5 1.4	529 21.3 15.0 1.2	kcal g g g
20	月	牛乳	ごはん 肉じゃが 麩と小松菜のみそ汁 ヨーグルト	牛乳 とりそぼろご飯	牛乳 豚肩 みそ ささみ	はいが精米 米ぬか油 じゃがいも しらたき 砂糖 焼きふ	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな 焼きのり	熱量 蛋白 脂質 塩分	376 21.9 12.5 1.7	502 23.4 13.3 1.5	kcal g g g
21	火	プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ かき卵汁	乳飲料 ひじきごはん	ヨーグルト 乳飲料 鶏もも 卵 油揚げ	砂糖 はいが精米 片栗粉 中力粉 米ぬか油	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん わかめ ひじき	熱量 蛋白 脂質 塩分	382 22.2 19.0 1.5	503 23.3 19.5 1.3	kcal g g g
22	水	牛乳	ごはん 魚の磯部焼き ポテトサラダ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 さわら 豆腐 みそ きなこ	はいが精米 片栗粉 米ぬか油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 マカロニ・スパゲッティ	あおのり きゅうり にんじん コーン だいこん	熱量 蛋白 脂質 塩分	423 24.2 10.9 1.5	540 25.0 11.7 1.3	kcal g g g
23	木	プレーンヨーグルト	ごはん クリームシチュー ベーコンとキャベツのサラダ	乳飲料 骨太ごはん なつみ	ヨーグルト 乳飲料 鶏むね 脱脂粉乳 ベーコン さくらえび ちりめんじゃこ	砂糖 はいが精米 米ぬか油 じゃがいも バター 中力粉 米 ごま油	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな なつみ	熱量 蛋白 脂質 塩分	350 17.2 15.5 1.7	478 19.1 16.7 1.5	kcal g g g
24	金	牛乳	ごはん マーボーどうふ じゃがいもとチンゲン菜のスープ	牛乳 ジャム付パン	牛乳 ぶたひき肉 みそ 豆腐	はいが精米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも いちごジャム	にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん チンゲンサイ	熱量 蛋白 脂質 塩分	139 7.9 5.7 1.0	309 12.0 9.0 0.9	kcal g g g
25	土	牛乳	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと人参のスープ		牛乳 ぶたひき肉 厚揚げ	はいが精米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ	熱量 蛋白 脂質 塩分	394 19.4 16.0 1.8	513 20.8 17.1 1.5	kcal g g g
27	月	牛乳	ごはん 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもとにんじんの汁もの 青のりふりかけ	牛乳 チキンライス	牛乳 高野豆腐 豚肩 みそ 鶏もも	はいが精米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン あおのり グリンピース	熱量 蛋白 脂質 塩分	412 26.4 13.5 2.2	531 26.9 14.1 1.9	kcal g g g
28	火	プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉のガーリック焼き キャベツのソテー コーンスープ	乳飲料 磯うどん	ヨーグルト 乳飲料 鶏もも ソーセージ 脱脂粉乳 なると	砂糖 はいが精米 米ぬか油 中力粉 バター うどん 片栗粉	にんにく キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ わかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	399 18.9 18.7 1.9	521 21.0 18.2 1.7	kcal g g g
30	木	プレーンヨーグルト	ごはん 豚肉のさっぱり炒め にんじんとあおなのみそしる スナップえんどう	乳飲料 シュガートースト	ヨーグルト 乳飲料 豚肩 みそ	砂糖 はいが精米 米ぬか油 片栗粉 角形食パン バター	にんにく しょうが ピーマン たまねぎ にんじん こまつな スナップえんどう	熱量 蛋白 脂質 塩分	520 25.7 14.8 1.5	476 23.2 15.2 1.3	kcal g g g
誕生会		牛乳	たけのこご飯 鶏肉の照り焼き ゆで野菜 麩と玉ねぎのすまし汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	油揚げ 鶏肉 麩 卵 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 小麦粉 マヨネーズ ジャム	たけのこ にんじん グリンピース 玉ねぎ グリーンアスパラガス	熱量 蛋白 脂質 塩分	520 25.7 14.8 1.5	476 23.2 15.2 1.3	kcal g g g