

令和7年度

2月 給食献立表

4・18日はふりかけが出ます

主食提供園は、5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=白が精米、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
2月	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 パスタスープ	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 407	523	kcal	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 ひじき	米 さとう 小麦粉 油 バター マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース ホールコーン パセリ ピーマン
3火	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のカレー煮 油あげと大根のみそ汁	乳飲料 アップルリ ング	熱量 418	536	kcal	ヨーグルト 乳飲料 牛乳 大豆 豚肉 わかめ みそ 油あげ	米 油 じゃがいも さとう 強力粉 バター	にんじん たまねぎ いんげん だいこん りんご レモン
4水	牛乳 ごはん	肉団子汁 にら入り納豆 青のりふりかけ	牛乳 しらす チャーハン いよかん	熱量 400	517	kcal	牛乳 豚肉 卵 納豆 削り節 青のり粉 しらす干し	米 でんぶん 油	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ もやし ほうれん草 にら いよかん
5木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭のマヨネーズ焼き コールスロー のっぺい汁	乳飲料 アメリカン ドック	熱量 418	536	kcal	ヨーグルト 乳飲料 鮭 豆腐 ウィンナー 卵 牛乳 鶏肉	米 マヨネーズ ごま 里いも 油 でんぶん 小麦粉 さとう 揚げ油	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ
6金	牛乳 ごはん	すき焼き風煮 麩とほうれん草のみそ汁	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 413	528	kcal	牛乳 豚肉 豆腐 麩 みそ 青のり粉 ちりめんじゃこ	米 油 じゃがいも さとう ごま油 ごま 小麦粉	にんじん しらたき たまねぎ はくさい ごぼう ほうれん草 えのきだけ 長ねぎ
7土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが キャベツとあおなの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 136	306	kcal	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース 小松菜
9月	牛乳 ごはん	クリームシチュー 温野菜サラダ	牛乳 こんぶごはん	熱量 416	531	kcal	牛乳 鶏肉 スキムミルク 昆布 油あげ ヨーグルト	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ さとう	にんじん グリンピース カリフラワー ブロッコリー たまねぎ
10火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚にらつくねの甘酢あんかけ ゆで野菜 さつまいもとわかめのみそ汁	乳飲料 卵とじうどん	熱量 423	540	kcal	ヨーグルト 乳飲料 豚肉 豆腐 卵 みそ 油あげ 鶏肉 わかめ	米 ごま油 でんぶん さとう さつまいも ごま 乾麺	にら キャベツ にんじん ほうれん草
11水	<div> <div>建 国 記 念 の 日</div> </div>								
12木	プレーン ヨーグルト ごはん	さばの竜田揚げ あおなとはくさいの削り節和え なめこのみそ汁	乳飲料 チーズト ースト	熱量 384	509	kcal	ヨーグルト 乳飲料 さば 削り節 豆腐 みそ 粉チーズ	米 でんぶん 揚げ油 パン バター さとう マヨネーズ	しょうが ほうれん草 はくさい にんじん なめこ 長ねぎ
13金	牛乳 ごはん	ちくぜん煮 むらくも汁	牛乳 きつねごはん	熱量 393	512	kcal	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 豆腐 卵 油あげ	米 油 里いも さとう でんぶん	にんじん ごぼう こんにやく れんこん たけのこ 乾しいたけ 小松菜
14土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 小松菜のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 127	299	kcal	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 えのきだけ

リクエスト献立を取り入れています

公立保育園の年長さんがリクエストした献立の、ランキングの上位を1~3月の献立に提供していきます♡

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 月	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 パスタスープ	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 407 蛋白 21.0 脂質 13.9 塩分 1.7	523 21.8 15.3 1.5	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 ひじき	米 さとう 小麦粉 油 バター マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース ホールコーン パセリ ピーマン
17 火	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のカレー煮 油あげと大根のみそ汁	乳飲料 アップルリ ング	熱量 418 蛋白 19.1 脂質 17.0 塩分 1.7	536 21.0 16.7 1.5	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 牛乳 大豆 豚肉 わかめ みそ 油あげ	米 油 じゃがいも さとう 強力粉 バター	にんじん たまねぎ いんげん だいこん りんご レモン
18 水	牛乳 ごはん	肉団子汁 にら入り納豆 青のりふりかけ	牛乳 しらす チャーハン ネーブル	熱量 401 蛋白 20.1 脂質 16.6 塩分 1.3	518 21.3 17.6 1.1	kcal g g g	牛乳 豚肉 卵 納豆 削り節 青のり粉 しらす干し	米 でんぶん 油 さとう ごま油	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ もやし ほうれん草 にら ネーブル
19 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭のマヨネーズ焼き コールスロー のっぺい汁 おやつリクエスト第3位	乳飲料 ボンボン ドーナッツ	熱量 367 蛋白 22.1 脂質 17.3 塩分 1.5	495 23.5 17.1 1.3	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 鮭 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 マヨネーズ ごま 里いも 油 でんぶん 小麦粉 さとう 揚げ油	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ
20 金	牛乳 ごはん	すき焼き風煮 麩とほうれん草のみそ汁	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 413 蛋白 22.4 脂質 17.7 塩分 1.8	528 23.1 18.3 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 麩 みそ 青のり粉 ちりめんじゃこ	米 油 じゃがいも さとう ごま油 ごま 小麦粉	にんじん しらたき たまねぎ はくさい ごぼう ほうれん草 えのきだけ 長ねぎ
21 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが キャベツとあおなの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 136 蛋白 6.9 脂質 5.5 塩分 1.1	306 11.1 8.8 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース 小松菜
23 月	<div>  天 皇 誕 生 日  </div>								
24 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚にらつくねの甘酢あんかけ ゆで野菜 さつまいもとわかめのみそ汁 おかずリクエスト第3位	乳飲料 卵とじうど ん	熱量 423 蛋白 24.3 脂質 17.0 塩分 2.3	540 25.1 16.6 2.0	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 豚肉 豆腐 卵 みそ 油あげ 鶏肉 わかめ	米 ごま油 でんぶん さとう さつまいも ごま 乾麺	にら キャベツ にんじん ほうれん草
25 水	牛乳 ごはん	ドライカレー チキンマカロニサラダ	牛乳 ライス入り チャウダー	熱量 415 蛋白 23.3 脂質 21.9 塩分 1.5	529 23.8 21.5 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 ベーコン	米 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン レーズン きゅうり キャベツ パセリ ホールコーン トマトピューレ
26 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さばの竜田揚げ あおなとはくさいの削り節和え なめこのみそ汁 おやつリクエスト第4位	乳飲料 チーズト ースト	熱量 384 蛋白 19.9 脂質 20.4 塩分 1.8	509 21.8 19.7 1.6	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 さば 削り節 豆腐 みそ 粉チーズ	米 でんぶん 揚げ油 パン バター さとう マヨネーズ	しょうが ほうれん草 はくさい にんじん なめこ 長ねぎ
27 金	牛乳 ごはん	ちくぜん煮 むらくも汁	牛乳 きつねごは ん	熱量 393 蛋白 21.7 脂質 15.6 塩分 1.7	512 22.8 16.8 1.5	kcal g g g	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 豆腐 卵 油あげ	米 油 里いも さとう でんぶん	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ 乾しいたけ 小松菜
28 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 小松菜のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 127 蛋白 6.9 脂質 5.5 塩分 1.0	299 11.1 8.8 0.9	kcal g g g	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 えのきだけ
お誕生会	牛乳	五目ずし 魚の和風ステーキ マカロニサラダ 白菜と大根のスープ 	牛乳 フライドポテ ト	熱量 585 蛋白 25.1 脂質 24.0 塩分 2.3	528 22.7 22.7 1.9	kcal g g g	牛乳 油あげ のり 卵 かじき ハム	米 さとう 油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ じゃがいも 揚げ油	にんじん 乾しいたけ いんげん きゅうり キャベツ はくさい だいこん