

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＝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	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 蛋白 脂質 塩分	407 21.0 13.9 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
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 蛋白 脂質 塩分	418 19.1 17.0 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
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 蛋白 脂質 塩分	400 19.9 16.6 1.3	517 21.2 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	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 のつpei汁	乳飲料 アメリカン ドック	熱量 蛋白 脂質 塩分	418 24.6 23.9 2.0	536 25.4 22.4 1.8	kcal g g g	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 こんにゃく 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 蛋白 脂質 塩分	413 22.4 17.7 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
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 蛋白 脂質 塩分	136 6.9 5.5 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
9 月	牛乳 ごはん	クリームシチュー 温野菜サラダ おかずリクエスト ランキング外だけど人気メニュー	牛乳 こんぶごは ん	熱量 蛋白 脂質 塩分	416 21.1 15.1 1.6	531 22.2 16.1 1.4	kcal g g g	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 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 蛋白 脂質 塩分	423 24.3 17.0 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
11 水										
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 蛋白 脂質 塩分	384 19.9 20.4 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
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 蛋白 脂質 塩分	393 21.7 15.6 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 乾しこいたけ 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 蛋白 脂質 塩分	127 6.9 5.5 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

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	鶏肉とじやがいものトマト煮 パスタスープ	牛乳 ひじき入りドライカレー	熱量 蛋白 脂質 塩分	407 21.0 13.9 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 蛋白 脂質 塩分	418 19.1 17.0 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 ジャガイモ 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 蛋白 脂質 塩分	401 20.1 16.6 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	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 のっつい汁	乳飲料 ポンポン ドーナツ	熱量 蛋白 脂質 塩分	367 22.1 17.3 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 麸とほうれん草のみそ汁	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 蛋白 脂質 塩分	413 22.4 17.7 1.8	528 23.1 18.3 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 麸 みそ 青のり粉 ちりめんじやこ	米 油 ジャガイモ 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 蛋白 脂質 塩分	136 6.9 5.5 1.1	306 11.1 8.8 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉	米 油 ジャガイモ 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	<h1>天皇誕生日</h1>									
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	乳飲料 卵とじうどん	熱量 蛋白 脂質 塩分	423 24.3 17.0 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 蛋白 脂質 塩分	415 23.3 21.9 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 あおなとほ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 蛋白 脂質 塩分	384 19.9 20.4 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 蛋白 脂質 塩分	393 21.7 15.6 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 乾しきいたけ 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 蛋白 脂質 塩分	127 6.9 5.5 1.0	299 11.1 8.8 0.9	kcal g g g	牛乳 豚肉	米 油 ジャガイモ 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 蛋白 脂質 塩分	585 25.1 24.0 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 乾しきいたけ いんげん きゅうり キャベツ はくさい だいこん