

令和8年度

5月 給食献立表

11, 25日はふりかけが出ます
 主食提供園は、15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		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 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツと大根のみそ汁 	牛乳 きつねごはん	熱量 413 蛋白 19.6 脂質 18.9 塩分 1.7	528 21.2 19.5 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	油 ごま油 さとう でんぶん 米	ごぼう 人参 キャベツ 大根	
2 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とわかめのすまし汁 	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 142 蛋白 7.7 脂質 6.3 塩分 1.0	311 11.7 9.5 0.9	kcal g g g	豚肉 麩 わかめ 牛乳 	油 じゃが芋 さとう 米	人参 玉ねぎ グリーンピース	
4 月	 <h2>4日みどりの日</h2> <h2>5日こどもの日</h2> <h2>6日振替休日</h2> 									
5 火										
6 水										
7 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	乳飲料 豚ニラ チャーハン	塩分 熱量 323 蛋白 14.6 脂質 6.9 塩分 1.7	460 17.5 8.8 1.5	kcal g g g	ツナ水煮缶 麩 わかめ みそ 豚肉 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃが芋 さとう 米 ごま油	人参 玉ねぎ しらたき グリンピース にら	
8 金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め 玉ねぎとにんじんのスープ	牛乳 ジャーマン ポテト	熱量 303 蛋白 15.8 脂質 15.7 塩分 1.7	440 18.0 16.8 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 生揚げ 牛乳 ベーコン	さとう でんぶん 油 じゃがいも 米	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン パセリ	
9 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと凍り豆腐のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁 	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 151 蛋白 9.4 脂質 6.5 塩分 1.2	319 13.2 9.6 1.0	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぶん 米	グリーンピース 人参 玉ねぎ キャベツ	
11 月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め あおなともやしのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 とりそぼろ ご飯	熱量 407 蛋白 22.5 脂質 18.1 塩分 1.3	524 23.4 18.8 1.1	kcal g g g	豚肉 みそ きな粉 鶏肉 のり 牛乳	油 さとう 米	しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	
12 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ 人参の含め煮 じゃが芋としめじのスープ 	乳飲料 かやくご飯	熱量 410 蛋白 22.6 脂質 13.9 塩分 1.4	530 23.9 14.4 1.2	kcal g g g	豚肉 卵 スキムミルク 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	油 パン粉 さとう 米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ 	
13 水	牛乳 ごはん	鮭の照焼き いんげんのナムル 油揚げとわかめのみそ汁 	牛乳 チーズク ラッカー、美 生柑	熱量 337 蛋白 21.2 脂質 17.1 塩分 1.6	467 22.3 17.8 1.4	kcal g g g	鮭 油揚げ わかめ みそ クリームチーズ 牛乳	ごま油 ごま クラッカー 米 ジャム	さやいんげん 人参 玉ねぎ 河内晩柑 (かわちぼんかん)	
14 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のかりんとあげ ゆで野菜 麩と玉ねぎのすまし汁	乳飲料 ごまトースト	熱量 362 蛋白 19.8 脂質 14.4 塩分 1.6	491 21.7 14.9 1.4	kcal g g g	鶏肉 麩 ヨーグルト 乳飲料	でんぶん 食パン ごま バター さとう 米 揚げ油	しょうが キャベツ 玉ねぎ 人参	
15 金	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの炒めもの じゃがいもと青梗菜のスープ ヨーグルト	牛乳 しらす チャーハン	熱量 373 蛋白 21.1 脂質 10.1 塩分 1.7	496 22.1 12.3 1.5	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト ベーコン しらす干し 牛乳	でんぶん 油 じゃがいも 米	しょうが 人参 たけのこ 玉ねぎ ホールコーン ピーマン 青梗菜 長ねぎ	

日	乳児			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 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとおおなのスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 114 蛋白 12.7 脂質 3.1 塩分 0.9	289 15.9 7 0.8	kcal g g g	鶏肉 牛乳	さとう だんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく しょうが
18 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 麩とえのきだけのすまし汁	牛乳 甘辛マカロ ニ	熱量 317 蛋白 16.7 脂質 15.8 塩分 1.6	451 18.8 17.0 1.4	kcal g g g	卵 豚肉 麩 牛乳	油 さとう 春雨 マカロニ だんぷん 米	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 人参 えのきだけ
19 火	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツと大根のみそ汁	牛乳 きつねごは ん	熱量 413 蛋白 19.6 脂質 18.9 塩分 1.7	528 21.2 19.5 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	油 ごま油 さとう だんぷん 米	ごぼう 人参 キャベツ 大根
20 水	牛乳 ごはん	鶏肉のマーメレード焼き 湯通しキャベツ 豆腐と小松菜のスープ	牛乳 グリーンピー スごはん	熱量 339 蛋白 21.2 脂質 10.2 塩分 1.5	469 22.5 12.5 1.3	kcal g g g	鶏肉 豆腐 ベーコン こんぶ 牛乳	ジャム 米	にんにく キャベツ 人参 小松菜 グリーンピース
21 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	乳飲料 豚ニラ チャーハン	熱量 323 蛋白 14.6 脂質 6.9 塩分 1.7	460 17.5 8.8 1.5	kcal g g g	ツナ水煮缶 麩 わかめ みそ 豚肉 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃが芋 さとう 米 ごま油	人参 玉ねぎ しらたき グリンピース にら
22 金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め 玉ねぎとにんじんのスープ	牛乳 ジャーマン ポテト	熱量 303 蛋白 15.8 脂質 15.7 塩分 1.7	440 18.0 16.8 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 生揚げ 牛乳 ベーコン	さとう だんぷん 油 じゃがいも 米	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン パセリ
23 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと凍り豆腐のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 151 蛋白 9.4 脂質 6.5 塩分 1.2	319 13.2 9.6 1.0	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう だんぷん 米	グリーンピース 人参 玉ねぎ キャベツ
25 月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め あおなともやしのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 とりそぼろ ご飯	熱量 407 蛋白 22.5 脂質 18.1 塩分 1.3	524 23.4 18.8 1.1	kcal g g g	豚肉 みそ きな粉 鶏肉 のり 牛乳	油 さとう 米	しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ 人参の含め煮 じゃが芋としめじのスープ	乳飲料 かやくご飯	熱量 410 蛋白 22.6 脂質 13.9 塩分 1.4	530 23.9 14.4 1.2	kcal g g g	豚肉 卵 スキムミルク 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	油 パン粉 さとう 米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ
27 水	牛乳 ごはん	鮭の照焼き いんげんのナムル 油揚げとわかめのみそ汁	牛乳 チーズク ラッカー、メ ロン	熱量 339 蛋白 21.3 脂質 17.0 塩分 1.7	469 22.4 17.7 1.4	kcal g g g	鮭 油揚げ わかめ みそ クリームチーズ 牛乳	ごま油 ごま クラッカー 米 ジャム	さやいんげん 人参 玉ねぎ メロン
28 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のかりんとあげ ゆで野菜 麩と玉ねぎのすまし汁	乳飲料 ごまトースト	熱量 362 蛋白 19.8 脂質 14.4 塩分 1.6	491 21.7 14.9 1.4	kcal g g g	鶏肉 麩 ヨーグルト 乳飲料	だんぷん 食パン ごま バター さとう 米 揚げ油	しょうが キャベツ 玉ねぎ 人参
29 金	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの炒めもの じゃがいもと青梗菜のスープ ヨーグルト	牛乳 しらす チャーハン	熱量 373 蛋白 21.1 脂質 10.1 塩分 1.7	496 22.1 12.3 1.5	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト ベーコン しらす干し 牛乳	だんぷん 油 じゃがいも 米	しょうが 人参 たけのこ 玉ねぎ ホールコーン ピーマン 青梗菜 長ねぎ
30 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとおおなのスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 114 蛋白 12.7 脂質 3.1 塩分 0.9	289 15.9 7 0.8	kcal g g g	鶏肉 牛乳	さとう だんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく しょうが
お誕生会	牛乳	ラビットライス 魚の和風ステーキ キャベツときゅうりの塩もみ はんぺんと長ねぎのすまし汁	牛乳 ボンボン ドーナッツ	熱量 518 蛋白 23.9 脂質 18.1 塩分 1.8	475 21.8 18.0 1.6	kcal g g g	かじき はんぺん 卵 牛乳	小麦粉 油 バター ごま さとう 揚げ油 米	キャベツ きゅうり 長ねぎ 人参 玉ねぎ