

令和8年度

4月 給食献立表

13, 27日はふりかけが出ます
 主食提供園は、9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	熱量	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 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	410 20.9 17.2 1.4	526 20.9 18.0 1.2	kcal g g g	卵 豚肉 ハム きな粉 牛乳	油 さとう 春雨 米	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん キャベツ	
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 ベーグドポ テト	295 19.9 12.7 1.5	438 21.7 13.3 1.3	kcal g g g	かじき 油揚げ みそ ベーコン 乳飲料 ヨーグルト	小麦粉 油 米 バター さとう ごま じゃがいも	白菜 にんじん 玉ねぎ	
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	406 18.0 14.3 1.6	522 20.0 15.8 1.4	kcal g g g	豚肉 しらす干し 青のり粉 牛乳	油 じゃがいも さとう 春雨 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 えのきだけ	
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	麦茶 くだもの お菓子等	157 9.4 8.7 1.2	324 13.2 11.4 1.0	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 わかめ みそ 牛乳	油 ごま油 さとう でんぶん じゃがいも 米	玉ねぎ にんじん	
6 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 ごはん	414 20.1 13.5 1.4	529 21.3 15.0 1.2	kcal g g g	豚肉 麩 みそ ヨーグルト 鶏肉 のり 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース 小松菜	
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	376 21.9 12.5 1.7	502 23.4 13.3 1.5	kcal g g g	鶏肉 卵 わかめ ひじき 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	でんぶん 小麦粉 揚げ油 米 さとう	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん	
8 水	牛乳 ごはん	魚の磯辺焼き 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	382 22.2 19.0 1.5	503 23.3 19.5 1.3	kcal g g g	さわら 青のり粉 豆腐 みそ きな粉 牛乳	でんぶん 油 じゃがいも さとう マヨネーズ 米 マカロニ	きゅうり にんじん だいこん	
9 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	423 24.2 10.9 1.5	540 25.0 11.7 1.3	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク 乳飲料 ベーコン 桜えび ヨーグルト ちりめんじゃこ	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ なつみ 小松菜	
10 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 じゃがいもと青梗菜のスープ	牛乳 ジャム付パ ン	350 17.2 15.5 1.7	478 19.1 16.7 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも パン ジャム 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 青梗菜	
11 土	牛乳 ごはん	じゃがいものそぼろ煮 キャベツと人参のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	139 7.9 5.7 1.0	309 12.0 9.0 0.9	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぶん 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ	
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	394 19.4 16.0 1.8	513 20.8 17.1 1.5	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 青のり粉 鶏肉 牛乳	油 さとう 米 でんぶん バター じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン グリーンピース	
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	412 26.4 13.5 2.2	531 26.9 14.1 1.9	kcal g g g	鶏肉 ウインナー わかめ なた スキムミルク 乳飲料 ヨーグルト	油 小麦粉 バター 乾麺 でんぶん さとう 米	にんにく キャベツ にんじん クリームコーン 玉ねぎ パセリ	
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	410 19.1 17.2 1.4	526 20.9 18.0 1.2	kcal g g g	卵 豚肉 ハム きな粉 牛乳	油 さとう 春雨 米	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん キャベツ	

日	乳児	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 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 ベーグドポ テト	熱量 295	438	kcal	かじき 油揚げ みそ ベーコン 乳飲料 ヨーグルト	小麦粉 油 米 バター さとう ごま じゃがいも	白菜 にんじん 玉ねぎ 
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	熱量 406	522	kcal	豚肉 しらす干し 青のり粉 牛乳	油 じゃがいも さとう 春雨 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 えのきだけ
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	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 157	324	kcal	凍り豆腐 豚肉 わかめ みそ 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ にんじん
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	熱量 414	529	kcal	豚肉 麩 みそ ヨーグルト 鶏肉 のり 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース 小松菜
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	熱量 376	502	kcal	鶏肉 卵 わかめ ひじき 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	でんぷん 小麦粉 揚げ油 米 さとう	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん
22 水	牛乳 ごはん	魚の磯辺焼き 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	熱量 382	503	kcal	さわら 青のり粉 豆腐 みそ きな粉 牛乳	でんぷん 油 じゃがいも さとう マヨネーズ 米 マカロニ	きゅうり にんじん だいこん
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	熱量 423	540	kcal	鶏肉 スキムミルク 乳飲料 ベーコン 桜えび ヨーグルト ちりめんじゃこ	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ なつみ 小松菜
24 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 じゃがいもと青梗菜のスープ	牛乳 ジャム付パ ン	熱量 350	478	kcal	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも パン ジャム 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 青梗菜
25 土	牛乳 ごはん	じゃがいものそぼろ煮 キャベツと人参のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 139	309	kcal	豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ
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	熱量 394	513	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 青のり粉 鶏肉 牛乳	油 さとう 米 でんぷん バター じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン グリーンピース
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	熱量 412	531	kcal	鶏肉 ウインナー わかめ なた スキムミルク 乳飲料 ヨーグルト	油 小麦粉 バター 乾麺 でんぷん さとう 米	にんにく キャベツ にんじん クリームコーン 玉ねぎ パセリ
29 水	 昭和の日 								
30 木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のさつぱり炒め スナックえんどう にんじんとあおなのみそ汁	乳飲料 シュガー トースト	熱量 399	521	kcal	豚肉 みそ 乳飲料 ヨーグルト	油 さとう パン でんぷん バター 米	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ にんじん 小松菜 スナックえんどう
お誕生会	牛乳	竹のごご飯 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	熱量 520	476	kcal	油揚げ 鶏肉 麩 卵 牛乳 ヨーグルト	米 さとう 小麦粉 マヨネーズ ジャム	たけのこ にんじん グリーンピース 玉ねぎ グリーンアスパラガス