

令和7年度

## 1月 給食献立表

16, 30日はふりかけが出ます

主食提供園は、27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=白米が精米、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		
5月	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とわかめのみそ汁 	牛乳 きな粉ご飯	熱量 400 蛋白 17.0 脂質 13.5 塩分 1.4	518 19.1 15.1 1.2	kcal g g g	豚肉 麩 わかめ みそ きなこ 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 えのきだけ		
6月	プレーン ヨーグルト ごはん	フライドチキン ゆで野菜 白菜とベーコンのクリームスープ	乳飲料 焼そば	熱量 393 蛋白 27.1 脂質 15.3 塩分 2.0	516 27.4 15.5 1.8	kcal g g g	鶏肉 ベーコン 乳飲料 ヨーグルト 豚肉 スキムミルク 青のり粉	揚げ油 でんぷん 小麦粉 油 さとう 乾中華麺 米	にんにく ブロッコリー にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ キャベツ もやし		
7月	牛乳 ごはん	かじきのみそ焼き 白菜のけずり節和え まめこ汁	牛乳 七草がゆ せんべい	熱量 378 蛋白 23.5 脂質 13.5 塩分 1.9	500 24.1 15.2 1.7	kcal g g g	かじき みそ 大豆 削り節 鶏肉 牛乳	さとう 油 里芋 米 せんべい	白菜 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 大根 かぶ 小松菜		
8月	プレーン ヨーグルト ごはん	親子煮 生揚げとかぶのみそ汁	乳飲料 シナモン ロール	熱量 383 蛋白 23.0 脂質 15.0 塩分 1.7	508 24.3 15.2 1.5	kcal g g g	鶏肉 卵 生揚げ みそ 乳飲料 ヨーグルト	油 さとう 小麦粉 強力粉 バター 米	にんじん 玉ねぎ たけのこ グリンピース かぶ		
9月	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 ポテトスープ おかずリクエスト第4位♪	牛乳 菜めし	熱量 407 蛋白 20.5 脂質 15.7 塩分 2.0	523 21.7 16.8 1.7	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン 牛乳 しらす干し	油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも 米 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜		
10月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め 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 173 蛋白 11.4 脂質 10.6 塩分 0.8	336 14.8 12.9 0.7	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 じゃがいも 米	しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜		
12月	<div><h1>成人の日</h1></div>										
13月	プレーン ヨーグルト ごはん	コーンシチュー 大根のサラダ 	乳飲料 みそ焼きラ イス みかん	熱量 440 蛋白 19.1 脂質 13.0 塩分 1.7	554 20.6 13.3 1.5	kcal g g g	鶏肉 チーズ スキムミルク みそ 乳飲料 ヨーグルト 青のり粉	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう ごま ごま油	玉ねぎ にんじん クリームコーン コーン グリンピース 大根 きゅうり みかん		
14月	牛乳 ごはん	鮭のフライ 湯通しキャベツ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 428 蛋白 23.3 脂質 17.8 塩分 1.6	540 24.0 18.5 1.4	kcal g g g	鮭 卵 豆腐 みそ 豚肉 牛乳	小麦粉 パン粉 揚げ油 米	キャベツ 玉ねぎ にんじん ごぼう 小松菜		
15月	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 卵とほうれん草のスープ マスカットゼリー	乳飲料 あずきサン ド	熱量 437 蛋白 19.7 脂質 14.5 塩分 1.8	551 21.6 14.7 1.6	kcal g g g	ベーコン 豚肉 大豆 卵 小豆 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう でんぷん パン バター 米 ゼリー	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ パセリ ほうれん草		
16月	牛乳 ごはん	生揚げと白菜のみそ炒め 麩と小松菜のすまし汁 削り節ふりかけ	牛乳 ひじきごは ん	熱量 389 蛋白 18.9 脂質 17.2 塩分 1.7	508 20.3 18.0 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 生揚げ 麩 削り節 ひじき 油揚げ 牛乳	油 さとう 米 でんぷん	にんじん 玉ねぎ 白菜 ピーマン 小松菜		
17月	牛乳 ごはん	じゃがいもと凍り豆腐のそぼろ煮 わかめと大根のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 145 蛋白 9.2 脂質 6.5 塩分 1.3	314 12.9 9.6 1.1	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	にんじん 玉ねぎ グリンピース 大根		



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に、好きな献立を聞いて集計しました！

ランキングの上位を、1～3月に提供していきます♪



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	
19 月	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とわかめのみそ汁	牛乳 きな粉ご飯	熱量 400 蛋白 17.0 脂質 13.5 塩分 1.4	518 19.1 15.1 1.2	kcal g g g	豚肉 麩 わかめ みそ きなこ 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 えのきだけ	
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	フライドチキン ゆで野菜 白菜とベーコンのクリームスープ	乳飲料 焼そば	熱量 393 蛋白 27.1 脂質 15.3 塩分 2.0	516 27.4 15.5 1.8	kcal g g g	鶏肉 ベーコン 乳飲料 ヨーグルト 豚肉 スキムミルク 青のり粉	揚げ油 でんぶん 小麦粉 油 さとう 乾中華麺 米	にんにく ブロッコリー にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ キャベツ もやし	
21 水	牛乳 ごはん	かじきのみそ焼き 白菜のけずり節和え まめっこ汁	牛乳 骨太ごはん	熱量 388 蛋白 25.3 脂質 14.7 塩分 1.5	508 25.5 16.1 1.3	kcal g g g	かじき みそ 大豆 削り節 鶏肉 牛乳 桜えび ちりめんじゃこ	さとう 油 里芋 米 ごま油	白菜 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 小松菜	
22 木	プレーン ヨーグルト ごはん	親子煮 生揚げとかぶのみそ汁	乳飲料 シナモン ロール	熱量 383 蛋白 23.0 脂質 15.0 塩分 1.7	508 24.3 15.2 1.5	kcal g g g	鶏肉 卵 生揚げ みそ 乳飲料 ヨーグルト	油 さとう 小麦粉 強力粉 バター 米	にんじん 玉ねぎ たけのこ グリンピース かぶ	
23 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 ポテトスープ 	牛乳 菜めし	熱量 407 蛋白 20.5 脂質 15.7 塩分 2.0	523 21.7 16.8 1.7	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン 牛乳 しらす干し	油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも 米 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜	
24 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め 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 173 蛋白 11.4 脂質 10.6 塩分 0.8	336 14.8 12.9 0.7	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 じゃがいも 米	しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜	
26 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 凍り豆腐と白菜のみそ汁	牛乳 いもようかん せんべい	熱量 396 蛋白 18.5 脂質 16.2 塩分 1.7	515 20.1 17.2 1.4	kcal g g g	卵 豚肉 凍り豆腐 みそ スキムミルク 牛乳	油 さとう 春雨 さつまいも 米 せんべい	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん 白菜	
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	コーンシチュー 大根のサラダ	乳飲料 みそ焼きラ イス ぼんかん	熱量 431 蛋白 19.1 脂質 13.0 塩分 1.7	546 20.6 13.3 1.5	kcal g g g	鶏肉 チーズ スキムミルク みそ 乳飲料 ヨーグルト 青のり粉	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう ごま ごま油	玉ねぎ にんじん クリームコーン コーン グリンピース 大根 きゅうり ぼんかん	
28 水	牛乳 ごはん	鮭のフライ 湯通しキャベツ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 428 蛋白 23.3 脂質 17.8 塩分 1.6	540 24.0 18.5 1.4	kcal g g g	鮭 卵 豆腐 みそ 豚肉 牛乳	小麦粉 パン粉 揚げ油 米	キャベツ 玉ねぎ にんじん ごぼう 小松菜 	
29 木	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 卵とほうれん草のスープ マスカットゼリー	乳飲料 あずきサン ド	熱量 437 蛋白 19.7 脂質 14.5 塩分 1.8	551 21.6 14.7 1.6	kcal g g g	ベーコン 豚肉 大豆 卵 小豆 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう でんぶん パン バター 米 ゼリー	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ パセリ ほうれん草	
30 金	牛乳 ごはん	生揚げと白菜のみそ炒め 麩と小松菜のすまし汁 削り節ふりかけ	牛乳 ひじきごはん	熱量 389 蛋白 18.9 脂質 17.2 塩分 1.7	508 20.3 18.0 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 生揚げ 麩 削り節 ひじき 油揚げ 牛乳	油 さとう 米 でんぶん	にんじん 玉ねぎ 白菜 ピーマン 小松菜	
31 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと凍り豆腐のそぼろ煮 わかめと大根のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 145 蛋白 9.2 脂質 6.5 塩分 1.3	314 12.9 9.6 1.1	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぶん 米	にんじん 玉ねぎ グリンピース 大根	
おかずリクエスト第1位♪										
お誕生会	牛乳	カレーライス 中華サラダ 	牛乳 クッキートースト	熱量 665 蛋白 21.2 脂質 23.1 塩分 2.1	592 19.6 21.7 1.8	kcal g g g	豚肉 チーズ ハム 卵 牛乳	油 じゃがいも 米 バター 小麦粉 パン 春雨 さとう ごま油 グラニュー糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし	

春の七草～保育園や公園で見つけられるかな？

