

3月 給食献立表

2、9、16、23日はふりかけが出ます
 主食提供園は、6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189kcal、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=きび砂糖となります

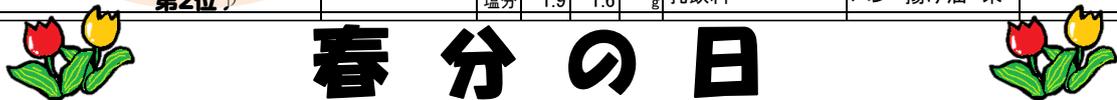


藤沢市保育課

| 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 |
| 2月 | 牛乳 ごはん | 豚肉とほうれん草の炒め物 凍り豆腐とにんじんのみそ汁 ごまふりかけ おかずリクエスト 第2位♪ | 牛乳 ベイクドポテト | | 熱量 355 蛋白 19.2 脂質 20.3 塩分 1.7 | 482 20.8 20.4 1.5 | kcal g g g | 卵 豚肉 凍り豆腐 みそ 粉チーズ 牛乳 | 油 さとう 春雨 ごま じゃがいも バター 米 | しょうが たけのこ もやし ほうれん草 人参 |
| 3月 | プレーン ヨーグルト ごはん | 鶏肉のから揚げ もやしのナムル わかめとにんじんのみそ汁 | 乳飲料 菜のはなごはん | | 熱量 376 蛋白 23.1 脂質 13.3 塩分 1.9 | 502 24.2 14.0 1.6 | kcal g g g | 鶏肉 わかめ みそ ツナ缶 卵 ヨーグルト 乳飲料 | でんぶん 小麦粉 揚げ油 ごま ごま油 油 さとう 米 | しょうが もやし 人参 玉ねぎ 小松菜 |
| 4月 | 牛乳 ごはん | じゃがいもと生揚げの煮物 大麦麺とながねぎのすまし汁 | 牛乳 ウィンナーピラフ | | 熱量 446 蛋白 18.6 脂質 18.3 塩分 1.5 | 554 20.2 18.9 1.3 | kcal g g g | 豚肉 生揚げ ウィンナー 牛乳 | 油 じゃがいも さとう でんぶん 大麦麺 米 | いんげん 人参 玉ねぎ こんにやく 長ねぎ コーン |
| 5月 | プレーン ヨーグルト ごはん | さわらのみそ焼き 大豆サラダ にら卵汁 おやつリクエスト 第2位♪ | 乳飲料 揚げパン | | 熱量 406 蛋白 22.4 脂質 19.8 塩分 1.9 | 526 23.8 19.1 1.6 | kcal g g g | さわら みそ 大豆 ハム 卵 ヨーグルト 乳飲料 | さとう じゃがいも マヨネーズ 油 でんぶん パン 揚げ油 米 | きゅうり 人参 にら 青梗菜 |
| 6月 | 牛乳 ごはん | オーロランチュー フレンチサラダ 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 ごはんピザ | | 熱量 453 蛋白 20.1 脂質 21.9 塩分 1.8 | 560 21.4 21.6 1.5 | kcal g g g | 豚肉 スキムミルク 卵 チーズ ベーコン 牛乳 | 油 じゃがいも バター 小麦粉 米 マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 長ねぎ |
| 7月 | 牛乳 ごはん | みそ肉じゃが わかめとにんじんのすまし汁 | 麦茶 くだもの お菓子等 | | 熱量 151 蛋白 7.8 脂質 6.5 塩分 1.2 | 319 11.7 9.6 1.1 | kcal g g g | 豚肉 わかめ みそ 牛乳 | 油 じゃがいも さとう 米 | 人参 玉ねぎ グリーンピース |
| 9月 | 牛乳 ごはん | 凍り豆腐の卵とじ キャベツとわかめのみそ汁 きなこふりかけ | 牛乳 二色ごはん | | 熱量 387 蛋白 20.1 脂質 15.5 塩分 1.7 | 508 21.5 16.6 1.4 | kcal g g g | 凍り豆腐 豚肉 卵 わかめ みそ きなこ ツナ缶 牛乳 | 油 さとう 米 | 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ グリーンピース |
| 10月 | プレーン ヨーグルト ごはん | 大豆とじゃがいものろみ煮 麩とえのきだけのすまし汁 ヨーグルト | 乳飲料 スパゲッティ ミートソース | | 熱量 426 蛋白 23.5 脂質 15.2 塩分 1.5 | 543 24.3 15.3 1.3 | kcal g g g | 大豆 豚肉 生揚げ 麩 ヨーグルト 乳飲料 | 油 じゃがいも さとう でんぶん スパゲッティ 小麦粉 米 | 人参 玉ねぎ えのきだけ トマトピューレ |
| 11月 | 牛乳 ごはん | 魚のかりんと揚げ ゆで野菜 なめこ汁 リクエスト ランキング外だけど 人気メニュー | 牛乳 のりおにぎり 清見オレンジ | | 熱量 444 蛋白 22.8 脂質 18.2 塩分 1.9 | 553 23.8 18.8 1.6 | kcal g g g | かじき 油揚げ みそ のり 牛乳 | でんぶん 揚げ油 油 さとう 米 | しょうが ブロッコリー 人参 なめこ ほうれん草 清見オレンジ |
| 12月 | プレーン ヨーグルト ごはん | ミートローフ じゃがいもきんぴら 豆腐と小松菜のスープ おかずリクエスト第4位♪ | 乳飲料 ごま入り ショートブレッド | | 熱量 423 蛋白 21.8 脂質 22.1 塩分 1.4 | 540 23.0 20.8 1.2 | kcal g g g | 豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 ごま ヨーグルト 乳飲料 | 油 パン粉 じゃがいも さとう バター 小麦粉 米 | 玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 |
| 13月 | 牛乳 ごはん | マーボー豆腐 じゃがいもとにんじんのスープ | 牛乳 かやくご飯 | | 熱量 387 蛋白 20.1 脂質 15.2 塩分 1.6 | 507 21.4 16.5 1.4 | kcal g g g | 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳 | 油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも 米 | にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ |
| 14月 | 牛乳 ごはん | 鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのみそ汁 | 麦茶 くだもの お菓子等 | | 熱量 99 蛋白 12.3 脂質 3.1 塩分 1.0 | 277 15.5 7.0 0.9 | kcal g g g | 鶏肉 麩 わかめ 牛乳 | さとう でんぶん 米 | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 |

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☆彡

| 日 | 乳児 | | 幼児 | | 栄養量 | | | 主な材料 | | |
|------|---|---|-------------------------|--|----------------------------|---------------------|--|--|--|--|
| | 午前おやつ と昼食 | 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 | 豚肉とほうれん草の炒め物 凍り豆腐とにんじんのみそ汁 ごまふりかけ おかずリクエスト 第2位♪ | 牛乳 ベイクドポテト | 熱量 355 蛋白 19.2 脂質 20.3 塩分 1.7 | 482 20.8 20.4 1.5 | kcal g g g | 卵 豚肉 凍り豆腐 みそ 粉チーズ 牛乳 | 油 さとう 春雨 ごま じゃがいも バター 米 | しょうが たけのこ もやし ほうれん草 人参 | |
| 17火 | プレーン ヨーグルト ごはん | 鶏肉のから揚げ もやしのテムル わかめとにんじんのみそ汁 | 乳飲料 菜のはなごはん | 熱量 376 蛋白 23.1 脂質 13.3 塩分 1.9 | 502 24.2 14.0 1.6 | kcal g g g | 鶏肉 わかめ みそ ツナ缶 卵 ヨーグルト 乳飲料 | でんぶん 小麦粉 揚げ油 ごま ごま油 油 さとう 米 | しょうが もやし 人参 玉ねぎ 小松菜 | |
| 18水 | 牛乳 ごはん | じゃがいもと生揚げの煮物 大麦麺とながねぎのすまし汁 | 牛乳 ウィンナーピラフ | 熱量 446 蛋白 18.6 脂質 18.3 塩分 1.5 | 554 20.2 18.9 1.3 | kcal g g g | 豚肉 生揚げ ウィンナー 牛乳 | 油 じゃがいも さとう でんぶん 大麦麺 米 | いんげん 人参 玉ねぎ こんにやく 長ねぎ コーン | |
| 19木 | プレーン ヨーグルト ごはん | さわらのみそ焼き 大豆サラダ にら卵汁 おやつリクエスト 第2位♪ | 乳飲料 揚げパン | 熱量 406 蛋白 22.4 脂質 19.8 塩分 1.9 | 526 23.8 19.1 1.6 | kcal g g g | さわら みそ 大豆 ハム 卵 ヨーグルト 乳飲料 | さとう じゃがいも マヨネーズ 油 でんぶん パン 揚げ油 米 | きゅうり 人参 にら 青梗菜 | |
| 20金 |  <h1 style="text-align: center;">春 分 の 日</h1> | | | | | | | | | |
| 21土 | 牛乳 ごはん | みそ肉じゃが わかめとにんじんのすまし汁 | 麦茶 くだもの お菓子等 | 熱量 151 蛋白 7.8 脂質 6.5 塩分 1.2 | 319 11.7 9.6 1.1 | kcal g g g | 豚肉 わかめ みそ 牛乳 | 油 じゃがいも さとう 米 | 人参 玉ねぎ グリーンピース | |
| 23月 | 牛乳 ごはん | 凍り豆腐の卵とじ キャベツとわかめのみそ汁 きなこふりかけ | 牛乳 二色ごはん | 熱量 387 蛋白 20.1 脂質 15.5 塩分 1.7 | 508 21.5 16.6 1.4 | kcal g g g | 凍り豆腐 豚肉 卵 わかめ みそ きなこ ツナ缶 牛乳 | 油 さとう 米 | 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ グリーンピース | |
| 24火 | プレーン ヨーグルト ごはん | 大豆とじゃがいものとりみ煮 麩とえのきだけのすまし汁 ヨーグルト | 乳飲料 スパゲッティ ミートソース | 熱量 426 蛋白 23.5 脂質 15.2 塩分 1.5 | 543 24.3 15.3 1.3 | kcal g g g | 大豆 豚肉 生揚げ 麩 ヨーグルト 乳飲料 | 油 じゃがいも さとう でんぶん スパゲッティ 小麦粉 米 | 人参 玉ねぎ えのきだけ トマトピューレ | |
| 25水 | 牛乳 ごはん | 魚のかりんと揚げ ゆで野菜 なめこ汁 リクエスト ランキング外だけど 人気メニュー | 牛乳 のりおにぎり 清見オレンジ | 熱量 444 蛋白 22.8 脂質 18.2 塩分 1.9 | 553 23.8 18.8 1.6 | kcal g g g | かじき 油揚げ みそ のり 牛乳 | でんぶん 揚げ油 油 さとう 米 | しょうが ブロッコリー 人参 なめこ ほうれん草 清見オレンジ | |
| 26木 | プレーン ヨーグルト ごはん | ミートローフ じゃがいもきんぴら 豆腐と小松菜のスープ おかずリクエスト第4位♪ | 乳飲料 ごま入り ショートブレッド | 熱量 423 蛋白 21.8 脂質 22.1 塩分 1.4 | 540 23.0 20.8 1.2 | kcal g g g | 豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 ごま ヨーグルト 乳飲料 | 油 パン粉 じゃがいも さとう バター 小麦粉 米 | 玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 | |
| 27金 | 牛乳 ごはん | マーボー豆腐 じゃがいもとにんじんのスープ | 牛乳 かやくご飯 | 熱量 387 蛋白 20.1 脂質 15.2 塩分 1.6 | 507 21.4 16.5 1.4 | kcal g g g | 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳 | 油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも 米 | にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ | |
| 28土 | 牛乳 ごはん | 鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのみそ汁 | 麦茶 くだもの お菓子等 | 熱量 99 蛋白 12.3 脂質 3.1 塩分 1.0 | 277 15.5 7.0 0.9 | kcal g g g | 鶏肉 麩 わかめ 牛乳 | さとう でんぶん 米 | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 | |
| 30月 | 牛乳 ごはん | 豚肉のしょうが炒め ビーフンスープ おやつリクエスト ランキング外だけど人気メニュー | 麦茶 ヨーグルト和え せんべい | 熱量 300 蛋白 16.9 脂質 12.4 塩分 1.0 | 438 19.0 14.1 0.9 | kcal g g g | 豚肉 えび ヨーグルト 牛乳 | 油 ビーフン ごま油 せんべい 米 | しょうが しいたけ 玉ねぎ 人参 にら みかん缶 桃缶 | |
| 31火 | プレーン ヨーグルト ごはん | じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 麩とわかめのみそ汁 リクエスト ランキング外だけど人気メニュー | 乳飲料 ごまと青のり のごはん | 熱量 373 蛋白 17.0 脂質 10.9 塩分 1.6 | 500 19.6 12.0 1.4 | kcal g g g | 豚肉 生揚げ 麩 わかめ みそ 乳飲料 青のり ヨーグルト | 油 じゃがいも さとう でんぶん ごま 米 | 人参 玉ねぎ グリーンピース | |
| お誕生会 | 乳飲料 | 赤飯 しらすと野菜のかき揚げ 湯通しキャベツ はんぺんとわかめのみそ汁 | 乳飲料 きなこマフィン | 熱量 616 蛋白 21.3 脂質 21.1 塩分 2.3 | 541 19.6 18.0 2.0 | kcal g g g | ささげ しらす干し ひじき わかめ 卵 はんぺん 乳飲料 きなこ スキムミルク | 米 もち米 ごま 小麦粉 揚げ油 さとう 油 バター | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ | |