

令和2年度

2月 給食献立表



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。

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
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



藤沢市保育課

5.12.19.26日はふりかけが出ます

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
1月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め じゃがいもとしめじのスープ	牛乳 マカロニあべかわ	熱量 327 蛋白 18.1 脂質 12.2 塩分 1.5	436 19.2 13.8 1.3	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ きなこ 牛乳	油 さとう でんぷん 米 マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ 白菜 しめじ	
2火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼き ほうれん草のおひたし キャベツと大根のみそ汁	牛乳 大豆ごはん	熱量 333 蛋白 19.8 脂質 9.7 塩分 1.5	443 21.2 11.0 1.4	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト みそ 大豆 ちりめんじゃこ のり 牛乳 乳飲料	さとう 米	にんにく しょうが たまねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 にんじん	
3水	牛乳 ごはん	コーンシチュー かぶとキャベツのサラダ	乳飲料 ピザトースト	熱量 414 蛋白 17.9 脂質 15.7 塩分 2.2	504 18.8 16.3 1.8	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク ベーコン チーズ 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米 パン	たまねぎ にんじん トマト コーン グリンピース かぶ キャベツ みかん缶 ビーマン	
4木	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらの照り焼き ほうれん草とにんじんのけずり 油揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉のフォー	熱量 325 蛋白 22.6 脂質 12.9 塩分 2.2	441 23.2 14.0 1.8	kcal g g g	さわら 削り節 油あげ みそ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 わかめ	さとう フォー 米	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし	
5金	乳飲料 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 じゃがいもともやしのスープ ちりめんふりかけ	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 419 蛋白 21.3 脂質 13.9 塩分 2.0	491 21.6 12.8 1.7	kcal g g g	豆腐 みそ 青のり ちりめんじゃこ 豚肉 ひじき 牛乳 乳飲料	油 さとう じゃがいも 米 油 でんぷん	にんじん たまねぎ グリンピース もやし パセリ ビーマン にんにく	
6土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろに わかめとえのきのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 119 蛋白 5.9 脂質 2.6 塩分 1.2	269 9.5 6.2 1.0	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 油 米	にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース えのきだけ	
8月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 410 蛋白 18.0 脂質 14.2 塩分 2.1	502 19.0 15.4 1.8	kcal g g g	卵 豚肉 わかめ みそ 鶏肉 牛乳	油 さとう 春雨 米 バター じゃがいも	しょうが もやし ほうれん草 にんじん えのきだけ 玉ねぎ グリンピース たけのこ	
9火	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 白菜のスープ	乳飲料 しらすリン グパン	熱量 425 蛋白 19.1 脂質 16.5 塩分 2.2	521 20.3 16.6 1.9	kcal g g g	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 しらす干し 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう でんぷん 小麦粉 バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ 白菜 コーン	
10水	牛乳 ごはん	メルルーサのマヨネーズ焼き ゆでやさい かぶとあおなのすまし汁	牛乳 みそうどん	熱量 333 蛋白 18.7 脂質 13.7 塩分 2.3	440 19.7 15.0 1.9	kcal g g g	メルルーサ 豚肉 みそ 牛乳	油 マヨネーズ 乾麺 米	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 かぶ こまつな	
11木	建 国 記 念 の 日									
12金	牛乳 ごはん	八宝菜 春雨スープ けずりぶしふりかけ	牛乳 ぶたにら チャーハン	熱量 139 蛋白 7.2 脂質 3.9 塩分 1.1	285 10.7 7.4 1.0	kcal g g g	豚肉 なんと 削り節 青のり 牛乳	油 でんぷん 春雨 ごま油 米	にんじん もやし たけのこ キャベツ ピーマン 玉ねぎ にら	
13土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが にんじんともやしのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 327 蛋白 18.1 脂質 12.2 塩分 1.5	436 19.2 13.8 1.3	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 さとう 米 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし	

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
15 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め じゃがいもとしめじのスープ	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 327	436	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ きなこ 牛乳	油 さとう でんぷん 米 マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ 白菜 しめじ
16 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼き ほうれんそうのおひたし キャベツと大根のみそ汁	牛乳 大豆ご飯	熱量 333	443	kcal	鶏肉 ヨーグルト みそ 大豆 ちりめんじゃこ のり 牛乳 乳飲料	さとう 米 	にんにく しょうが たまねぎ ほうれん草 キャベツ 大根
17 水	牛乳 ごはん	コーンシチュー かぶとキャベツのサラダ	乳飲料 ピザトースト	熱量 414	504	kcal	鶏肉 スキムミルク ベーコン チーズ 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米 パン	たまねぎ にんじん トマト コーン グリンピース かぶ キャベツ みかん缶 ピーマン
18 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらの照り焼き ほうれん草とにんじんのけずり 油揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉の フォー	熱量 325	441	kcal	さわら 削り節 油あげ みそ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 わかめ	さとう フォー 米	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし
19 金	乳飲料 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 じゃがいもともやしのスープ ちりめんふりかけ	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 419	491	kcal	豆腐 みそ 青のり ちりめんじゃこ 豚肉 ひじき 牛乳 乳飲料	油 さとう じゃがいも 米 油 でんぷん	にんじん たまねぎ グリンピース もやし パセリ ピーマン にんにく
20 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにゃくのそぼろに わかめとえのきのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 119	269	kcal	豚肉 わかめ みそ 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 油	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース えのきだけ
22 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 410	502	kcal	卵 豚肉 わかめ みそ 鶏肉 牛乳	油 さとう 春雨 米 バター じゃがいも	しょうが もやし ほうれん草 にんじん えのきだけ 玉ねぎ グリンピース たけのこ
23 火	<h1>天 皇 誕 生 日</h1>								
24 水	牛乳 ごはん	メルルーサのマヨネーズ焼き ゆでやさい かぶとあおなのすまし汁	牛乳 みそうどん	熱量 333	440	kcal	メルルーサ 豚肉 みそ 牛乳	油 マヨネーズ 乾麺 米	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 かぶ こまつな
25 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉の酢豚風 豆腐とわかめのみそ汁 	牛乳 麩のシュ ガーバター みかん	熱量 353	455	kcal	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 麩 牛乳 ヨーグルト	でんぷん 揚げ油 油 さとう じゃがいも 米 バター	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン みかん オレンジジュース
26 金	牛乳 ごはん	八宝菜  春雨スープ けずりぶしふりかけ	牛乳 ぶたにら チャーハン	熱量 139	285	kcal	豚肉 なんと 削り節 青のり 牛乳	油 でんぷん 春雨 ごま油 米	にんじん もやし たけのこ キャベツ ピーマン 玉ねぎ にら
27 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが にんじんともやしのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 327	436	kcal	豚肉 牛乳 	油 さとう 米 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし
お誕生会	牛乳	三色ご飯  タンドリーチキン 湯通しキャベツ 玉ねぎとさやいんげんの汁物	乳飲料 揚げパン	熱量 546	503	kcal	ツナ水煮缶 卵 鶏肉 牛乳 乳飲料 ヨーグルト	油 さとう パン 揚げ油 米	にんじん グリンピース にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ さやいんげん