

令和3年度

# 3月 給食献立表

11.17.25.29日はふりかけが出ます



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。

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=紅花油、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 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭のマヨネーズ焼き キャベツのゴマ和え 油揚げともやしのみそ汁	牛乳 豚肉とごぼう のごはん	熱量 406 蛋白 23.3 脂質 18.6 塩分 1.7	492 23.8 18.0 1.5	kcal g g g	鮭 油揚げ みそ 豚肉 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	マヨネーズ さとう ごま 米	玉ねぎ パセリ キャベツ もやし ごぼう にんじん 小松菜	
2 水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー 甘酢和え	乳飲料 コーンマフィ ン	熱量 439 蛋白 18.5 脂質 18.3 塩分 2.0	514 19.4 18.6 1.7	kcal g g g	豚肉 スキムミルク わかめ しらす干し 卵 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも 小麦粉 春雨 さとう バター 米	玉ねぎ にんじん パセリ きゅうり コーン	
3 木	 <b>リクエスト献立</b> 									各園で献立が異なります。 詳しくは、園の掲示等をご覧ください。
4 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 清見オレンジ せんべい ビスケット	熱量 330 蛋白 16.8 脂質 15.4 塩分 1.7	428 18.2 16.4 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ハム 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 春雨 せんべい ビスケット 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし 清見オレンジ	
5 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが 玉ねぎとわかめのみそ汁	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 142 蛋白 7.2 脂質 5.7 塩分 1.3	277 10.6 8.8 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	にんじん 玉ねぎ グリーンピース	
7 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 白菜と大根のみそ汁	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 324 蛋白 16.8 脂質 14.8 塩分 1.6	422 18.3 16 1.4	kcal g g g	卵 豚肉 みそ きなこ 牛乳	油 さとう 春雨 マカロニ 米	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん 白菜 大根	
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め さつまいもと長ねぎの汁物	牛乳 ふりかけごは ん	熱量 364 蛋白 15.9 脂質 12.9 塩分 1.4	461 17.9 14.0 1.2	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 桜えび 青のり ヨーグルト 牛乳	油 さとう でんぷん さつまいも ごま 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 長ねぎ	
9 水	牛乳 ごはん	鶏肉のガーリック焼き マカロニソテー キャベツとえのきの汁物	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 339 蛋白 20.9 脂質 16.8 塩分 1.4	435 21.6 17.5 1.2	kcal g g g	鶏肉 チーズ 牛乳	マカロニ 油 クラッカー 米 ジャム	にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ えのきだけ	
10 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ちくぜん煮 豆腐とわかめのみそ汁	乳飲料 ひじき入りド ライカレー	熱量 344 蛋白 19.1 脂質 10.4 塩分 1.8	447 19.7 11.1 1.5	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 豆腐 わかめ みそ ひじき ヨーグルト 乳飲料	油 里芋 さとう 米	人参 ごぼう ピーマン こんにやく たけのこ 玉ねぎ にんにく オレンジジュース	
11 金	牛乳 ごはん	生揚げのケチャップ炒め にんじんともやしのみそ汁 削り節ふりかけ	牛乳 かしわうど ん	熱量 345 蛋白 21.0 脂質 15.1 塩分 2.1	440 21.4 16 1.7	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ ベーコン 牛乳 鶏肉 削り節 青のり チーズ	油 さとう 乾麺 米	玉ねぎ もやし さやいんげん にんじん ほうれん草 長ねぎ	
12 土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め じゃがいもとにんじんのスープ	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 169 蛋白 12.2 脂質 9.6 塩分 0.9	299 14.8 11.9 0.8	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	ごま油 じゃがいも 米	にんじん キャベツ 玉ねぎ 	
14 月	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 347 蛋白 20.1 脂質 9.6 塩分 1.5	441 21.4 12.0 1.3	kcal g g g	鶏肉 みそ 青のり 牛乳	でんぷん さとう じゃがいも ごま 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜	
15 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭のマヨネーズ焼き キャベツのゴマ和え 油揚げともやしのみそ汁	牛乳 豚肉とごぼう のごはん	熱量 406 蛋白 23.3 脂質 18.6 塩分 1.7	492 23.8 18.0 1.5	kcal g g g	鮭 油揚げ みそ 豚肉 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	マヨネーズ さとう ごま 米	玉ねぎ パセリ キャベツ もやし ごぼう にんじん 小松菜	
16 水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー 甘酢和え 	乳飲料 コーンマフィ ン	熱量 439 蛋白 18.5 脂質 18.3 塩分 2.0	514 19.4 18.6 1.7	kcal g g g	豚肉 スキムミルク わかめ しらす干し 卵 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも 小麦粉 春雨 さとう バター 米	玉ねぎ にんじん パセリ きゅうり コーン	

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	
17 木	プレーン ヨーグルト ごはん	いりどり かぶと玉ねぎのみそ汁 ちりめんふりかけ	牛乳 にんじん ジャムサン ド	熱量 310 蛋白 14.1 脂質 11.7 塩分 1.9	419 16.5 13.1 1.7	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 ちりめんじゃこ 青のり みそ 牛乳 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう パン バター 米	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう 玉ねぎ かぶ	
18 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 清見オレンジ せんべい ビスケット	熱量 330 蛋白 16.8 脂質 15.4 塩分 1.7	428 18.2 16.4 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ハム 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 春雨 せんべい ビスケット 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし 清見オレンジ	
19 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが 玉ねぎとわかめのみそ汁	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 142 蛋白 7.2 脂質 5.7 塩分 1.3	277 10.6 8.8 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	にんじん 玉ねぎ グリーンピース	
21 月	 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">春 分 の 日</h1>									
22 火	プレーン ヨーグルト ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め さつまいもと長ねぎの汁物	牛乳 ふりかけごは ん	熱量 364 蛋白 15.9 脂質 12.9 塩分 1.4	461 17.9 14.0 1.2	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 桜えび 青のり ヨーグルト 牛乳	油 さとう でんぷん さつまいも ごま 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 長ねぎ	
23 水	牛乳 ごはん	鶏肉のガーリック焼き マカロニソテー キャベツとえのきの汁物	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 339 蛋白 20.9 脂質 16.8 塩分 1.4	435 21.6 17.5 1.2	kcal g g g	鶏肉 チーズ 牛乳	マカロニ 油 クラッカー 米 ジャム	にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ えのきだけ	
24 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ちくぜん煮 豆腐とわかめのみそ汁	乳飲料 ひじき入りド ライカレー	熱量 344 蛋白 19.1 脂質 10.4 塩分 1.8	447 19.7 11.1 1.5	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 豆腐 わかめ みそ ひじき ヨーグルト 乳飲料	油 里芋 さとう 米	人参 ごぼう ピーマン こんにやく たけのこ 玉ねぎ にんにく オレンジジュース	
25 金	牛乳 ごはん	生揚げのケチャップ炒め にんじんともやしのみそ汁 削り節ふりかけ	牛乳 かしわうど ん	熱量 345 蛋白 21.0 脂質 15.1 塩分 2.1	440 21.4 16 1.7	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ ベーコン 牛乳 鶏肉 削り節 青のり チーズ	油 さとう 乾麺 米	玉ねぎ もやし さやいんげん にんじん ほうれん草 長ねぎ	
26 土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め じゃがいもとにんじんのスープ	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 169 蛋白 12.2 脂質 9.6 塩分 0.9	299 14.8 11.9 0.8	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	ごま油 じゃがいも 米	にんじん キャベツ 玉ねぎ 	
28 月	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 347 蛋白 20.1 脂質 9.6 塩分 1.5	441 21.4 12.0 1.3	kcal g g g	鶏肉 みそ 青のり 牛乳	でんぷん さとう じゃがいも ごま 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜	
29 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ 白菜のスープ きなこふりかけ 	乳飲料 しらすごは ん	熱量 375 蛋白 21.3 脂質 13.0 塩分 1.5	470 22.1 14.1 1.4	kcal g g g	豚肉 卵 乳飲料 スキムミルク 牛乳 しらす干し 青のり きなこ ヨーグルト	油 パン粉 米 さとう	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ	
30 水	牛乳 ごはん	魚の角煮 もやしとにんじんのけずりぶし和え キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 まぜそば	熱量 311 蛋白 23.6 脂質 12.4 塩分 2.4	412 23.6 14.1 2.0	kcal g g g	かじき 削り節 みそ ハム 牛乳	さとう 中華麺 ごま油 米	しょうが もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく 長ねぎ きゅうり	
31 木	プレーン ヨーグルト ごはん	白いんげん豆のトマト煮 大根とあおなの汁物	牛乳 にんじん ジャムサン ド	熱量 339 蛋白 13.6 脂質 13.2 塩分 2.0	441 16.1 14.1 1.7	kcal g g g	豚肉 ベーコン 白いんげん豆 牛乳 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう でんぷん パン バター 米	にんじん 玉ねぎ パセリ 大根 小松菜 トマトピューレ	
お誕生会	牛乳	五目ずし さわらのみそやき ゆでやさい はんぺんとわかめのすまし汁 	牛乳 シュガー トースト	熱量 584 蛋白 24.7 脂質 21.0 塩分 2.7	528 22.5 20.2 2.2	kcal g g g	さわら 油揚げ のり 卵 みそ はんぺん わかめ 牛乳	米 さとう 油 パン バター	にんじん きぬさや キャベツ きゅうり	