

13.27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






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	凍り豆腐と白菜のみそ炒め そうめんとおおなのすまし汁	乳飲料 ひじき入りド ライカレー	熱量 359 蛋白 18.3 脂質 10.1 塩分 1.9	461 19.1 12.1 1.7	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ ひじき 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん 米 そうめん	にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 ピーマン にんにく	
3月	プレーン ヨーグルト ごはん	 文化の日								
4月	牛乳 ごはん	サーモンローフ もやしの和え物 キャベツとかぶのみそ汁	牛乳 さつまいもと リンゴの重 ね煮	熱量 347 蛋白 17.1 脂質 12.1 塩分 1.7	451 18.3 13.8 1.4	kcal g g g	鮭水煮缶 スキムミルク 卵 みそ 牛乳 けずりぶし	パン粉 さとう さつまいも 米 バター	玉ねぎ にんじん もやし かぶ キャベツ りんご	
5月	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサのフライ ゆでやさい 青菜と大根のみそ汁	牛乳 あずきサン ド	熱量 391 蛋白 17.5 脂質 16.1 塩分 1.9	494 19.3 16.5 1.6	kcal g g g	メルルーサ 卵 みそ 小豆 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 揚げ油 さとう バター 米 パン	大根 小松菜 キャベツ きゅうり	
6月	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 ごはんピザ	熱量 383 蛋白 20.0 脂質 17.2 塩分 2.0	480 20.7 17.8 1.7	kcal g g g	豚肉 豆腐 チーズ ベーコン 牛乳 みそ 卵 わかめ	油 さとう でんぷん 米 ごま油 マヨネーズ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ	
7月	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 117 蛋白 5.6 脂質 1.9 塩分 1.2	267 9.5 5.7 1.1	kcal g g g	ツナ水煮缶 牛乳 みそ	じゃがいも さとう 米 油	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース さやいんげん	
9月	牛乳 ごはん	五目きんぴら さつまいもの青菜のみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 379 蛋白 14.2 脂質 10.7 塩分 1.5	477 16.3 12.7 1.3	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 青のり 牛乳	油 さとう ごま さつまいも 米	にんじん ごぼう つきこんにやく さやいんげん 小松菜	
10月	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き ゆでやさい 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 きつねうどん	熱量 313 蛋白 20.0 脂質 11.9 塩分 2.1	432 21.1 13.2 1.8	kcal g g g	鶏肉 青のり 油揚げ ヨーグルト 牛乳	さとう マヨネーズ 乾麺 米	にんにく しょうが にんじん ブロッコリー 青梗菜 えのきだけ ほうれん草	
11月	牛乳 ごはん	さわらの照り焼き 小松菜のおひたし 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 ツナそぼろ ごはん	熱量 362 蛋白 21.6 脂質 12.3 塩分 1.5	463 22.1 14.0 1.3	kcal g g g	さわら のり 豆腐 みそ ツナ水煮缶 牛乳	さとう 米	小松菜 大根 人参	
12月	オレンジ ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー かぶとキャベツのサラダ	牛乳 コーンマフ ィン	熱量 473 蛋白 16.7 脂質 22.3 塩分 1.6	556 17.7 20.4 1.4	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 ヨーグルト	油 じゃがいも バター 米 小麦粉 さとう	にんじん パセリ かぶ キャベツ 玉ねぎ みかん缶 コーン オレンジジュース	
13月	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げのそぼろ わかめとえのきのみそ汁 ちりめんふりかけ	乳飲料 チキンライ ス	熱量 406 蛋白 20.7 脂質 10.7 塩分 2.1	498 21.3 12.6 1.8	kcal g g g	豚肉 生揚げ わかめ 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 バター	にんじん 玉ねぎ えのきだけ グリンピース	
14月	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもともやしのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 142 蛋白 12.1 脂質 5.0 塩分 1.2	287 14.7 8.3 1.0	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 じゃがいも 米 さとう でんぷん	玉ねぎ ピーマン もやし にんにく しょうが	

【藤沢市のお米について】

新米の季節です。いろいろな地域でたくさんのお米が作られています、
 藤沢市でも西俣野などでお米が収穫されています。
 品種は主に「きぬひかり」「はるみ」です。つやと甘みがあって冷めてもおいしいお米です。



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
16 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め そうめんとおおなのすまし汁	乳飲料 ひじき入りド ライカレー	熱量 359	461	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ ひじき 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん 米 そうめん	にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 ピーマン にんにく
17 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード焼き 湯通しキャベツ 白菜とえのきの汁物	牛乳 みそラーメン	熱量 364	468	kcal	鶏肉 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	さとう 中華麺 油 でんぷん 米 ママレード	にんにく えのきだけ キャベツ 白菜 もやし しょうが コーン 長ねぎ 人参 玉ねぎ
18 水	牛乳 ごはん	サーモンローフ もやしの和え物 キャベツとかぶのみそ汁	牛乳 さつまいもと リンゴの重 ね煮	熱量 347	451	kcal	鮭水煮缶 スキムミルク 卵 みそ 牛乳 けずりぶし	パン粉 さとう さつまいも 米 バター	玉ねぎ にんじん もやし かぶ キャベツ りんご
19 木	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサのフライ ゆでやさい 青菜と大根のみそ汁	牛乳 あずきサン ド	熱量 391	494	kcal	メルルーサ 卵 みそ 小豆 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 揚げ油 さとう バター 米 パン	大根 キャベツ きゅうり 小松菜 
20 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ 	牛乳 ごはんピザ	熱量 383	480	kcal	豚肉 豆腐 チーズ ベーコン 牛乳 みそ 卵 わかめ	油 さとう でんぷん 米 ごま油 マヨネーズ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ
21 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 117	267	kcal	ツナ水煮缶 牛乳 みそ	じゃがいも さとう 米 油	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース さやいんげん
23 月	   勤 労 感 謝 の 日  								
24 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き ゆでやさい 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 きつねうどん	熱量 313	432	kcal	鶏肉 青のり 油揚げ ヨーグルト 牛乳	さとう マヨネーズ 乾麺 米	にんにく しょうが にんじん ブロッコリー 青梗菜 えのきだけ ほうれん草
25 水	牛乳 ごはん	さわらの照り焼き 小松菜のおひたし 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 ツナそばろ ごはん	熱量 362	463	kcal	さわら のり 豆腐 みそ ツナ水煮缶 牛乳	さとう 米	小松菜 大根 人参 
26 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー かぶとキャベツのサラダ	牛乳 コーンマフ ィン	熱量 473	556	kcal	豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 ヨーグルト	油 じゃがいも バター 米 小麦粉 さとう	にんじん パセリ かぶ キャベツ 玉ねぎ みかん缶 コーン オレンジジュース
27 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げのそぼろ わかめとえのきのみそ汁 ちりめんふりかけ	乳飲料 チキンライ ス	熱量 406	498	kcal	豚肉 生揚げ わかめ 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 バター	にんじん 玉ねぎ えのきだけ グリンピース
28 土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもともやしのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 142	287	kcal	豚肉 牛乳	油 じゃがいも 米 さとう でんぷん	玉ねぎ ピーマン もやし にんにく しょうが
30 月	牛乳 ごはん	五目きんぴら さつまいもの青菜のみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 379	477	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 青のり 牛乳	油 さとう ごま さつまいも 米	にんじん ごぼう つきこんにやく さやいんげん 小松菜
お誕生会	牛乳	中華風炊き込みご飯 肉団子 ゆでやさい 麩とわかめのすまし汁 	牛乳 フライドポテ ト(じゃが・さ つまいも)	熱量 560	514	kcal	麩 わかめ 豚肉 卵 牛乳	米 もち米 揚げ油 油 さとう でんぷん じゃがいも さつまいも	人参 たけのこ 小松菜 キャベツ 長ねぎ