

令和3年度

# 5月 給食献立表

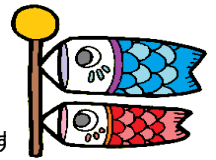
7.14.21.28日はふりかけが出ます



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 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等		熱量 145	290	kcal	豚肉 麩 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	玉ねぎ 人参 しらたき グリンピース
3 4 5 月 火 水	<b>憲法記念日 ・ みどりの日 ・ こどもの日</b> 									
6 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと キャベツのみそ汁	牛乳 ツナそぼろ ごはん		熱量 363	468	kcal	鶏肉 みそ ツナ水煮缶 ヨーグルト 牛乳	さとう 米 でんぷん じゃがいも	にんにく ショウガ 玉ねぎ 人参 キャベツ オレンジジュース
7 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 青菜と玉ねぎのすまし汁 けずりぶしふりかけ	乳飲料 ジャム付き パン		熱量 328	436	kcal	豚肉 生揚げ 削り節 青のり 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 でんぷん ジャム パン	玉ねぎ グリンピース 人参 こんにやく 小松菜
8 土	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め じゃがいもと玉ねぎのスープ	麦茶 お菓子 果物等		熱量 121	271	kcal	豚肉 みそ 牛乳	ごま油 さとう でんぷん じゃがいも 米	人参 玉ねぎ なす ピーマン
10 月	牛乳 ごはん	八宝菜 玉ねぎと さやいんげんのみそ汁	牛乳 ひじきライス		熱量 345	449	kcal	豚肉 なんと みそ 鶏肉 牛乳 ひじき	油 でんぷん 米	人参 玉ねぎ ピーマン もやし たけのこ キャベツ グリンピース さやいんげん
11 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き もやしとキャベツの けずりぶし和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 あんかけう どん		熱量 361	462	kcal	鶏肉 みそ 削り節 豆腐 牛乳 わかめ 卵 ヨーグルト 乳飲料	さとう 米 ごま 乾麺 でんぷん	もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ
12 水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー 大根サラダ	乳飲料 麩のシュ ガーバター 清見オレンジ		熱量 320	430	kcal	豚肉 スキムミルク 麩 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米	玉ねぎ 人参 パセリ 大根 きゅうり 清見オレンジ
13 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらのてりやき こまつなのおひたし 油揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 ジャーマン ポテト		熱量 314	433	kcal	さわら のり 油揚げ みそ ベーコン ヨーグルト 牛乳	さとう 油 じゃがいも 米	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ
14 金	牛乳 ごはん	マーボーなす 春雨スープ きなこふりかけ	牛乳 カレーふり かけごはん		熱量 380	478	kcal	豚肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳 きなこ	油 さとう でんぷん 春雨 米	なす ピーマン しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ にんにく
15 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 青梗菜のスープ	麦茶 お菓子 果物等		熱量 104	257	kcal	ツナ水煮缶 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ しらたき グリンピース 青梗菜
17 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め にら玉汁	牛乳 カルシウム お焼き		熱量 388	484	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳 青のり 卵 ちりめんじゃこ	油 さとう でんぷん 米 ごま油 ごま 小麦粉	人参 玉ねぎ にら キャベツ ピーマン

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
18 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ ゆでやさい 麩とわかめのみそ汁	牛乳 しらすパスタ	熱量 391	494	kcal	豚肉 スキムミルク	油 パン粉	玉ねぎ 人参
				蛋白 23.5	23.7	g	卵 麩 わかめ	スパゲティ	キャベツ きゅうり
				脂質 14.9	15.5	g	みそ しらす干し	米 さとう	小ねぎ
				塩分 2.0	1.7	g	ヨーグルト 牛乳 青のり		
19 水	牛乳 ごはん	魚の和風ステーキ ゆでやさい 生揚げとあおなのみそ汁	乳飲料 青のりポテト	熱量 276	395	kcal	かじき 乳飲料	小麦粉 油	グリーンアスパラ
				蛋白 15.8	17.6	g	青のり 牛乳	バター マヨネーズ	小松菜 人参
				脂質 13.0	14.6	g	生揚げ みそ	じゃがいも 米	
				塩分 0.6	0.6	g		揚げ油	
20 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと キャベツのみそ汁	牛乳 ツナそぼろ ご飯	熱量 363	468	kcal	鶏肉 みそ	さとう 米	にんにく ショウガ
				蛋白 21.1	21.5	g	ツナ水煮缶	でんぷん	玉ねぎ 人参
				脂質 9.4	10.4	g	ヨーグルト	じゃがいも	キャベツ
				塩分 1.3	1.1	g	牛乳		オレンジジュース
21 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 青菜と玉ねぎのすまし汁 けずりぶしふりかけ	乳飲料 ジャム付き パン	熱量 328	436	kcal	豚肉 生揚げ	油 じゃがいも	玉ねぎ グリンピース
				蛋白 15.3	17.0	g	削り節 青のり	さとう 米	人参
				脂質 9.0	11.2	g	乳飲料	でんぷん	こんにやく
				塩分 1.7	1.5	g	牛乳	ジャム パン	小松菜
22 土	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め じゃがいもと玉ねぎのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 121	271	kcal	豚肉 みそ	ごま油 さとう	人参
				蛋白 8.1	11.3	g	牛乳	でんぷん	なす
				脂質 3.6	7.1	g		じゃがいも 米	玉ねぎ
				塩分 0.9	0.9	g			ピーマン
24 月	牛乳 ごはん	八宝菜 玉ねぎと さやいんげんのみそ汁	牛乳 ひじきライス	熱量 345	449	kcal	豚肉 なんと	油 でんぷん	人参 玉ねぎ ピーマン
				蛋白 16.9	18.1	g	みそ 鶏肉	米	もやし たけのこ
				脂質 10.4	12.5	g	牛乳		キャベツ グリンピース
				塩分 2.1	1.8	g	ひじき		さやいんげん
25 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き もやしとキャベツの けずりぶし和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 あんかけう どん	熱量 361	462	kcal	鶏肉 みそ	さとう 米 ごま	もやし キャベツ
				蛋白 22.4	23.0	g	削り節 豆腐 牛乳	乾麺 でんぷん	玉ねぎ 長ねぎ
				脂質 14.1	14.1	g	わかめ 卵		
				塩分 2.4	2.0	g	ヨーグルト 乳飲料		
26 水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー 大根サラダ	乳飲料 麩のシュ ガーバター 清見オレンジ	熱量 320	430	kcal	豚肉 スキムミルク	油 じゃがいも	玉ねぎ 人参
				蛋白 14.0	16.0	g	麩	バター 小麦粉	パセリ 大根
				脂質 13.4	14.8	g	牛乳 乳飲料	さとう	きゅうり
				塩分 1.5	1.3	g		米	清見オレンジ
27 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらのてりやき こまつなのおひたし 油揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 ジャーマン ポテト	熱量 314	433	kcal	さわら のり	さとう 油	小松菜 キャベツ
				蛋白 19.7	20.9	g	油揚げ みそ	じゃがいも 米	人参 玉ねぎ
				脂質 13.9	14.7	g	ベーコン		パセリ
				塩分 1.8	1.6	g	ヨーグルト 牛乳		
28 金	牛乳 ごはん	マーボーなす 春雨スープ きなこふりかけ	牛乳 カレーふり かけご飯	熱量 380	478	kcal	豚肉 みそ	油 さとう	なす ピーマン
				蛋白 19.6	20.5	g	豆腐 ちりめんじゃこ	でんぷん 春雨	しょうが 玉ねぎ
				脂質 12.3	14.0	g	牛乳 きなこ	米	人参 たけのこ
				塩分 1.7	1.4	g			にんにく
29 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 青梗菜のスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 104	257	kcal	ツナ水煮缶	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ
				蛋白 4.8	8.9	g	牛乳	さとう 米	しらたき グリンピース
				脂質 1.6	5.4	g			青梗菜
				塩分 1.0	0.9	g			
31 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め にら玉汁	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 388	484	kcal	凍り豆腐 豚肉	油 さとう	人参
				蛋白 20.5	20.9	g	みそ 牛乳	でんぷん 米	玉ねぎ
				脂質 15.6	16.5	g	青のり 卵	ごま油 ごま	にら
				塩分 1.9	1.6	g	ちりめんじゃこ	小麦粉	キャベツ ピーマン
お誕生会	牛乳	チキンライス 魚のからあげ ゆでやさい わかめとえのきのみそ汁	乳飲料 チーズト ースト	熱量 552	508	kcal	鶏肉 メルルーサ	米 バター 揚げ油	玉ねぎ 人参 しょうが
				蛋白 23.2	21.2	g	わかめ みそ	でんぷん パン	グリンピース コーン
				脂質 16.3	16.4	g	卵 クリームチーズ	さとう 小麦粉	キャベツ えのきだけ
				塩分 2.7	2.2	g	乳飲料 牛乳		