

令和6年度

5月 給食献立表

10、24日はふりかけが出ます
 主食提供園は、9、23日にパンが出ます

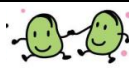


乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。
 主食提供園は、ごはん172kcal、パン161kcalです。
 献立は都合により変更することがあります。
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



藤沢市保育課

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	熱 量	蛋 白	脂 質
1 水	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 骨太ごはん	熱量 385	506	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 桜えび ちりめんじゃこ 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん 米	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜			
2 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 粉ふきいも 春雨スープ	乳飲料 甘辛マカロ ニ	熱量 258	408	kcal	鶏肉 ハム 乳飲料 ヨーグルト	ジャム じゃがいも 春雨 マカロニ さとう でんぷん 米	にんにく キャベツ にんじん もやし			
3 金	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <h2>3日憲法記念日</h2> </div> <div style="text-align: center;"> <h2>4日みどりの日</h2> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <h2>5日こどもの日</h2> </div> <div style="text-align: center;"> <h2>6日振替休日</h2> </div> </div>											
4 土												
6 月												
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ 湯通しキャベツ じゃがいもとおおなのスープ	牛乳 温大麦麺	熱量 345	478	kcal	豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 乳飲料 ヨーグルト	油 パン粉 じゃがいも 大麦麺 さとう 米	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 長ねぎ			
8 水	牛乳 ごはん	魚の塩焼き いんげんのごま和え 油揚げとキャベツのみそ汁	乳飲料 ジャーマン ポテト	熱量 255	402	kcal	鮭 みそ 油揚げ ベーコン 牛乳 乳飲料	さとう ごま 油 じゃがいも 米	さやいんげん にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ			
9 木	プレーン ヨーグルト ごはん	クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 ツナそぼろ ご飯	熱量 406	530	kcal	鶏肉 スキムミルク ツナ水煮缶 ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶			
10 金	乳飲料 ごはん	豆腐の野菜あん 玉ねぎとにんじのみそ汁 きなこふりかけ	乳飲料 しらすトース ト	熱量 349	465	kcal	豆腐 豚肉 みそ きなこ しらす干し 乳飲料	油 さとう パン でんぷん バター マヨネーズ 米	にんじん ゆでたけのこ もやし 小松菜 玉ねぎ			
11 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが あおなと玉ねぎのすまし汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 143	312	kcal	豚肉 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 小松菜			
13 月	牛乳 ごはん	カレー風味の野菜炒め 凍り豆腐とチンゲン菜のみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 375	498	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	ごま油 でんぷん 米	にんじん キャベツ エリンギ 玉ねぎ 青梗菜 には			
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き ゆで野菜 じゃがいもとにんじんのスープ	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 334	469	kcal	鶏肉 豚肉 乳飲料 ヨーグルト	さとう マヨネーズ じゃがいも 油 スパゲッティ 小麦粉 米	グリーンアスパラガス にんじん 玉ねぎ トマトピューレ			
15 水	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 キャベツとえのきの汁もの	牛乳 河内晩柑 茶めし	熱量 336	467	kcal	ベーコン 豚肉 大豆 青のり粉 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ パセリ キャベツ えのきだけ 河内晩柑			
16 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の竜田揚げ コールスロー あおなともやしのみそ汁	乳飲料 ジャム付パ ン そら豆	熱量 372	499	kcal	さわら みそ 乳飲料 ヨーグルト	揚げ油 でんぷん ごま パン ジャム さとう 米	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 もやし そら豆			



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
17 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 わかめとにんじんのすまし汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 398	516	kcal	豚肉 生揚げ わかめ 鶏肉 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 バター	さやいんげん にんじん 玉ねぎ つきこんにやく グリーンピース
18 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 173	336	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 米 	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ
20 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め 麩とわかめのすまし汁 	麦茶 ヨーグルト グリーンピ ースごはん	熱量 283	424	kcal	豚肉 みそ 麩 わかめ ヨーグルト こんぶ 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 米	にんじん なす 玉ねぎ ピーマン グリンピース
21 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ 湯通しキャベツ じゃがいもとあおなのスープ	牛乳 温大麦麺	熱量 345	478	kcal	豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 乳飲料 ヨーグルト	油 パン粉 じゃがいも 大麦麺 さとう 米	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 長ねぎ
22 水	牛乳 ごはん	魚の塩焼き いんげんのごま和え 油揚げとキャベツのみそ汁	乳飲料 ジャーマン ポテト	熱量 255	402	kcal	鮭 みそ 油揚げ ベーコン 牛乳 乳飲料	さとう ごま 油 じゃがいも 米	さやいんげん にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ
23 木	プレーン ヨーグルト ごはん	クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 ツナそぼろ ご飯	熱量 406	530	kcal	鶏肉 スキムミルク ツナ水煮缶 ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶
24 金	乳飲料 ごはん	豆腐の野菜あん 玉ねぎとにんじのみそ汁 きなこふりかけ	乳飲料 しらすトース ト	熱量 349	465	kcal	豆腐 豚肉 みそ きなこ しらす干し 乳飲料	油 さとう パン でんぷん バター マヨネーズ 米	にんじん ゆでたけのこ もやし 小松菜 玉ねぎ
25 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが あおなと玉ねぎのすまし汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 143	312	kcal	豚肉 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 小松菜
27 月	牛乳 ごはん	カレー風味の野菜炒め 凍り豆腐とテンゲン菜のみそ汁 	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 375	498	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	ごま油 でんぷん 米	にんじん キャベツ エリンギ 玉ねぎ 青梗菜 にら
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き ゆで野菜 じゃがいもとにんじんのスープ 	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 334	469	kcal	鶏肉 豚肉 乳飲料 ヨーグルト	さとう マヨネーズ じゃがいも 油 スパゲッティ 小麦粉 米	グリーンアスパラガス にんじん 玉ねぎ トマトピューレ
29 水	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 キャベツとえのきの汁もの	牛乳 メロン 茶めし	熱量 338	468	kcal	ベーコン 豚肉 大豆 青のり粉 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ パセリ キャベツ えのきだけ メロン
30 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の竜田揚げ コールスロー あおなともやしのみそ汁	乳飲料 ジャム付パ ン そら豆	熱量 372	499	kcal	さわら みそ 乳飲料 ヨーグルト	揚げ油 でんぷん ごま パン ジャム さとう 米	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 もやし そら豆
31 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 わかめとにんじんのすまし汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 398	516	kcal	豚肉 生揚げ わかめ 鶏肉 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 バター	さやいんげん にんじん 玉ねぎ つきこんにやく グリーンピース
お誕生会	牛乳 	ひじきライス メルルーサのムニエル キャベツときゅうりの塩もみ ポテトスープ	牛乳 アメリカン ドッグ	熱量 567	514	kcal	鶏肉 ひじき 卵 メルルーサ 牛乳 ベーコン ウインナー	米 油 小麦粉 バター じゃがいも さとう 揚げ油	にんじん 玉ねぎ ホールコーン キャベツ グリーンピース きゅうり パセリ