

# 3 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す。  
 米=白米が精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



藤沢市保育課

1.15.8.22 日はふりかけがです

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	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 ちりめんふりかけ	鮭そぼろご 飯 牛乳	熱量 409 蛋白 24.3 脂質 12.7 塩分 1.7	501 24.3 14.3 1.5	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ ちりめんじゃこ 青のり 鮭水煮缶 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ	
2 火	プレーンヨー グルト ごはん	魚のフィッシュチップス ゆで野菜 たまねぎとにんじんのスープ	きつねそば 乳飲料	熱量 402 蛋白 23.9 脂質 16.3 塩分 2.4	498 24.3 16.3 2.0	kcal g g g	かじきまぐろ 卵 チーズ 油揚げ なたと ヨーグルト 乳飲料	揚げ油 小麦粉 パン粉 大麦麺 さとう 米	パセリ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	
3 水	 <h2>卒園リクエスト献立</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>●献立は各園で異なります。</li> <li>●辻堂・小糸保育園は4日に実施となります。</li> <li>●3日は4日のメニューを提供いたします。</li> <li>●詳しくは、園の掲示等をご覧下さい。</li> </ul>									
4 木	オレンジヨー グルト ごはん	豚肉のみそ炒め 豆腐ときぬさやのすまし汁	かやくご飯 牛乳	熱量 394 蛋白 24.1 脂質 13.5 塩分 1.4	493 23.8 13.5 1.2	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	ごま油 米 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ 絹さや オレンジジュース	
5 金	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 かき卵汁	ごまトースト 乳飲料	熱量 433 蛋白 17.6 脂質 18.4 塩分 1.8	520 18.7 18.9 1.5	kcal g g g	鶏肉 卵 牛乳 乳飲料	揚げ油 でんぷん じゃがいも さとう 食パン ごま バター 米	にんじん さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草	
6 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのみそ汁	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 110 蛋白 11.9 脂質 3.1 塩分 1.1	262 14.4 6.7 1.0	kcal g g g	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	さとう でんぷん ふ 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	
8 月	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 きなこふりかけ	二色ごはん 牛乳	熱量 441 蛋白 25.4 脂質 16.1 塩分 1.4	527 25.2 17.0 1.2	kcal g g g	豚肉 みそ きな粉 ツナ水煮缶 卵 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 バター	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ	
9 火	プレーンヨー グルト ごはん	ミートローフ キャベツときゅうりの塩もみ 小松菜のスープ	お麩スナッ ク・オレンジ 牛乳	熱量 326 蛋白 19.4 脂質 16.9 塩分 1.4	437 20.7 16.5 1.2	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 卵 青のり ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 パン粉 ふ バター さとう 米	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 えのきだけ オレンジ	
10 水	乳飲料 ごはん	鮭の照焼き ポテトサラダ にんじんともやしのスープ	ジャー ジャーめん 乳飲料	熱量 349 蛋白 22.3 脂質 12.9 塩分 2.1	435 22.5 12.1 1.8	kcal g g g	生鮭 豚肉 みそ 乳飲料	じゃがいも でんぷん マヨネーズ 油 さとう ごま油 中華麺 米	きゅうり にんじん ホールコーン もやし しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり	
11 木	プレーンヨー グルト ごはん	すき焼き風煮 わかめと大根のみそ汁	カレーふり かけご飯 乳飲料	熱量 381 蛋白 23.3 脂質 10.1 塩分 1.7	481 23.7 11.2 1.5	kcal g g g	豚肉 豆腐 わかめ みそ ちりめんじゃこ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう 米	にんじん しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 大根 にんにく	
12 金	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもとキャベツのスープ	カルテツご はん 牛乳	熱量 380 蛋白 21.3 脂質 10.9 塩分 1.6	478 21.7 12.9 1.4	kcal g g g	豚肉 こんぶ ボンレスハム ひじき しらす干し 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ さやいんげん キャベツ パセリ にんじん 小松菜	
13 土	牛乳 ごはん	肉じゃが あおなとえのきのみそ汁	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 147 蛋白 8.0 脂質 4.2 塩分 1.2	292 11.4 7.6 1.0	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース 小松菜 えのきだけ	
15 月	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 ちりめんふりかけ	鮭そぼろご 飯 牛乳	熱量 409 蛋白 24.3 脂質 12.7 塩分 1.7	501 24.3 14.3 1.5	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ ちりめんじゃこ 青のり 鮭水煮缶 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ	

日	乳児			栄養量			主な材料		
	午前おやつと 昼主食	乳児 昼副食	幼児 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	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のフィッシュチップス ゆで野菜 たまねぎとにんじんのスープ	きつねそば 乳飲料	熱量 402 蛋白 23.9 脂質 16.3 塩分 2.4	498 24.3 16.3 2.0	kcal g g g	かじまぐろ 卵 チーズ 油揚げ なたと ヨーグルト 乳飲料	揚げ油 小麦粉 パン粉 大麦麹 さとう 米	パセリ ブロccoliリー 玉ねぎ にんじん 長ねぎ
17	乳飲料 ごはん	大豆とじゃがいものとりみ煮 キャベツと大根のみそ汁	ごまと青の りのごはん 牛乳	熱量 437 蛋白 19.0 脂質 14.1 塩分 1.6	505 20.1 13.1 1.4	kcal g g g	大豆 豚肉 生揚げ みそ 青のり 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぶん 米 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根
18	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 かき卵汁	ごまトースト 乳飲料	熱量 433 蛋白 17.6 脂質 18.4 塩分 1.8	524 18.5 17.5 1.5	kcal g g g	鶏肉 卵 牛乳 乳飲料	揚げ油 でんぶん じゃがいも さとう 食パン ごま バター 米	にんじん さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草
19	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め 豆腐ときぬさやのすまし汁	かやくご飯 牛乳	熱量 394 蛋白 24.1 脂質 13.5 塩分 1.4	489 24.1 14.9 1.2	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	ごま油 米 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ 絹さや オレンジジュース
20	 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">春 分 の 日</h1>								
22	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 きなこふりかけ	二色ごはん 牛乳	熱量 441 蛋白 25.4 脂質 16.1 塩分 1.4	527 25.2 17.0 1.2	kcal g g g	豚肉 みそ きな粉 ツナ水煮缶 卵 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 バター	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ
23	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ キャベツときゅうりの塩もみ 小松菜のスープ	お麩スナック ・オレンジ 牛乳	熱量 326 蛋白 19.4 脂質 16.9 塩分 1.4	437 20.7 16.5 1.2	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 卵 青のり ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 パン粉 ふ バター さとう 米	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 えのきだけ オレンジ
24	乳飲料 ごはん	鮭の照焼き ポテトサラダ にんじんともやしのスープ	ジャー ジャーめん 乳飲料	熱量 349 蛋白 22.3 脂質 12.9 塩分 2.1	435 22.5 12.1 1.8	kcal g g g	生鮭 豚肉 みそ 乳飲料	じゃがいも でんぶん マヨネーズ 油 さとう ごま油 中華麺 米	きゅうり にんじん ホールコーン もやし しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり
25	プレーン ヨーグルト ごはん	すき焼き風煮 わかめと大根のみそ汁	カレーふり かけご飯 乳飲料	熱量 381 蛋白 23.3 脂質 10.1 塩分 1.7	481 23.7 11.2 1.5	kcal g g g	豚肉 豆腐 わかめ みそ ちりめんじゃこ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう 米	にんじん しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 大根 にんにく
26	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもとキャベツのスープ	カルテツご はん 牛乳	熱量 380 蛋白 21.3 脂質 10.9 塩分 1.6	478 21.7 12.9 1.4	kcal g g g	豚肉 こんぶ ボンレスハム ひじき しらす干し 牛乳	油 さとう でんぶん じゃがいも 米	玉ねぎ さやいんげん キャベツ パセリ にんじん 小松菜
27	牛乳 ごはん	肉じゃが あおなとえのきのみそ汁	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 147 蛋白 8.0 脂質 4.2 塩分 1.2	292 11.4 7.6 1.0	kcal g g g	豚肉  みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース 小松菜 えのきだけ
29	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	ウインナー ピラフ 牛乳	熱量 418 蛋白 17.9 脂質 17.5 塩分 1.9	508 19.0 18.1 1.6	kcal g g g	卵 豚肉 凍り豆腐 みそ ウインナー 牛乳	油 さとう 春雨 米	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ ホールコーン
30	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き 切り干し大根とツナ のサラダ たまねぎとにんじんのスープ	チーズク ラッカー 乳飲料	熱量 343 蛋白 19.8 脂質 15.6 塩分 1.6	451 21.2 15.5 1.5	kcal g g g	鶏肉 ツナ水煮缶 チーズ 乳飲料 ヨーグルト	マヨネーズ 油 さとう クラッカー 米	にんにく 切干大根 にんじん きゅうり 玉ねぎ いちごジャム
31	乳飲料 ごはん	大豆とじゃがいものとりみ煮 キャベツと大根のみそ汁	ごまと青の りのごはん 牛乳	熱量 437 蛋白 19.0 脂質 14.1 塩分 1.6	505 20.1 13.1 1.4	kcal g g g	大豆 豚肉 生揚げ みそ 青のり 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぶん 米 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根
誕生 会	牛乳	五日寿し 魚のかりんと揚げ 湯通しキャベツ はんぺんと長ねぎのすまし汁 	カルシューム クッキーバー 牛乳	熱量 659 蛋白 28.2 脂質 24.8 塩分 2.4	594 25.3 23.3 2.0	kcal g g g	油揚げ のり 卵 まぐろ はんぺん 牛乳 スキムミルク	米 さとう 油 でんぶん 揚げ油 小麦粉 バター	にんじん 絹さや しょうが キャベツ 長ねぎ 干しぶどう

