

令和6年度

2月 給食献立表

14・28日はふりかけが出ます
主食提供園は、6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
1 土	ごはん 牛乳	じゃがいもと野菜の煮物 あおなとえのきのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 135 蛋白 7.4 脂質 5.7 塩分 1.1	306 11.5 9 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 	米 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 えのきだけ
3 月	ごはん 牛乳	鶏肉とコーンの炒めもの みそスープ	牛乳 骨太ごはん おにぎり	熱量 384 蛋白 21.3 脂質 12.4 塩分 1.9	504 22.3 14.1 1.6	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ベーコン みそ 桜えび のり ちりめんじゃこ	米 でんぷん 油 バター じゃがいも ごま油	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ホールコーン ピーマン 小松菜
4 火	ごはん プレーン ヨーグルト	鶏肉のさっぱり煮 冬野菜スープ	乳飲料 ポテトブレッ ド	熱量 317 蛋白 22.8 脂質 9.6 塩分 1.8	455 23.9 10.9 1.6	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン 卵 チーズ 牛乳	米 さとう でんぷん 小麦粉 強力粉 じゃがいも 油	にんにく しょうが たまねぎ はくさい だいこん 長ねぎ にんじん
5 水	ごはん 牛乳	鮭のみそ焼き ゆで野菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 ライス入り チャウダー	熱量 291 蛋白 23.1 脂質 10.7 塩分 1.9	430 24.0 12.6 1.6	kcal g g g	牛乳 鮭 みそ わかめ ベーコン 鶏肉	米 さとう 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ はくさい にんじん ホールコーン パセリ
6 木	ごはん プレーン ヨーグルト	オーロラシチュー だいこんのサラダ	乳飲料 あんかけう どん	熱量 373 蛋白 15.9 脂質 13.2 塩分 2.0	500 18.5 13.8 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 スキムミルク わかめ なた	米 油 じゃがいも 小麦粉 乾麺 でんぷん さとう バター パン	たまねぎ にんじん ハセリ だいこん きゅうり えのきだけ
7 金	ごはん 牛乳	マーボ豆腐 じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 ジャム付き パン	熱量 349 蛋白 17.1 脂質 15.0 塩分 1.8	477 19.2 16.3 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも パン ジャム	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 小松菜 えのきだけ
8 土	ごはん 牛乳	カレー肉じゃが あおなとだいこんのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140 蛋白 7.3 脂質 5.8 塩分 1.2	310 11.3 9 1.1	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん 小松菜
10 月	ごはん 牛乳	豚肉と小松菜の炒めもの はくさいとえのきのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 375 蛋白 17.0 脂質 15.1 塩分 1.9	498 18.9 16.4 1.6	kcal g g g	牛乳 卵 豚肉 みそ 鶏肉	米 油 さとう 春雨 バター 鶏肉	しょうが たけのこ もやし 小松菜 えのきだけ グリーンピース にんじん はくさい たまねぎ
11 火	建国記念の日								
12 水	ごはん 牛乳	ぶりとだいこんのうま煮 凍り豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さつまいも けんぴ	熱量 364 蛋白 16.9 脂質 19.4 塩分 1.3	489 19.1 19.9 1.1	kcal g g g	牛乳 ぶり 凍り豆腐 みそ	米 油 さとう さつまいも 揚げ油	だいこん にんじん しょうが こんにゃく 小松菜
13 木	ごはん プレーン ヨーグルト	炒り豆腐 じゃがいもとはくさいのみそ汁	乳飲料 ベイクドチー ズケーキ	熱量 366 蛋白 20.6 脂質 18.7 塩分 1.8	494 22.1 18.1 1.6	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 卵 削り節 みそ	米 油 さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉 クリームチーズ バター ビスケット	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく グリンピース はくさい レモン
14 金	ごはん 牛乳	大豆のトマト煮 キャベツともやしのスープ 青のりふりかけ	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 361 蛋白 18.7 脂質 11.3 塩分 1.6	486 20.1 13.2 1.3	kcal g g g	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 青のり粉 大豆	米 油 じゃがいも さとう でんぷん	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ もやし 小松菜 ごぼう トマトピューレ
15 土	ごはん 牛乳	じゃがいもと野菜の煮物 あおなとえのきのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 135 蛋白 7.4 脂質 5.8 塩分 1.1	306 11.5 9 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	米 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 えのきだけ



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 月	ごはん 牛乳	鶏肉とコーンの炒めもの みそスープ	牛乳 骨太ごはん おにぎり	熱量 383 蛋白 21.3 脂質 12.4 塩分 1.9	504 22.3 14.1 1.6	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ベーコン みそ 桜えび のり ちりめんじゃこ	米 でんぷん 油 バター じゃがいも ごま油	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ホールコーン ピーマン 小松菜
18 火	ごはん プレーン ヨーグルト	鶏肉のさっぱり煮 冬野菜スープ 	乳飲料 ポテトブレッド	熱量 317 蛋白 22.8 脂質 9.6 塩分 1.8	455 23.9 10.9 1.6	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン 卵 チーズ 牛乳	米 さとう でんぷん 小麦粉 強力粉 じゃがいも 油	にんにく しょうが たまねぎ はくさい だいこん 長ねぎ にんじん
19 水	ごはん 牛乳	鮭のみそ焼き ゆで野菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 ライス入り チャウダー	熱量 291 蛋白 23.1 脂質 10.7 塩分 1.9	430 24.0 12.6 1.6	kcal g g g	牛乳 鮭 みそ わかめ ベーコン 鶏肉	米 さとう 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ はくさい にんじん ホールコーン パセリ 
20 木	ごはん プレーン ヨーグルト	オーロランチュー だいこんのサラダ	乳飲料 あんかけう どん	熱量 373 蛋白 15.9 脂質 13.2 塩分 1.6	500 18.5 13.8 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 スキムミルク わかめ なた	米 油 じゃがいも 小麦粉 乾麺 でんぷん さとう バター	たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり えのきだけ
21 金	ごはん 牛乳	マーボ豆腐 じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 ジャム付き パン	熱量 349 蛋白 17.1 脂質 15.0 塩分 1.8	477 19.2 16.3 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも パン ジャム	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 小松菜 えのきだけ
22 土	ごはん 牛乳	カレー肉じゃが あおなとだいこんのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140 蛋白 7.3 脂質 5.8 塩分 1.2	310 11.3 9 1.1	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん 小松菜
24 月	 (天皇誕生日) 振替休日 								
25 火	ごはん プレーン ヨーグルト	煮込みハンバーグ にんじんの含め煮 わかめとだいこんのスープ	乳飲料 お麩スナッ ク	熱量 315 蛋白 16.9 脂質 16.2 塩分 1.8	453 19.3 16.2 1.5	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 卵 スキムミルク わかめ 麩 青のり粉	米 油 パン粉 小麦粉 さとう でんぷん バター	たまねぎ にんじん だいこん たけのこ しょうが
26 水	ごはん 牛乳	ぶりとだいこんのうま煮 凍り豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さつまいも けんぴ	熱量 364 蛋白 16.9 脂質 19.4 塩分 1.3	489 19.1 19.9 1.1	kcal g g g	牛乳 ぶり 凍り豆腐 みそ 	米 油 さとう さつまいも 揚げ油	だいこん にんじん しょうが こんにゃく 小松菜
27 木	各園で献立は異なります。 詳しくは、園の掲示等をご覧ください。 リクエスト給食 								
28 金	ごはん 牛乳	大豆のトマト煮 キャベツともやしのスープ 青のりふりかけ	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 361 蛋白 18.7 脂質 11.3 塩分 1.6	486 20.1 13.2 1.3	kcal g g g	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 青のり粉 大豆	米 油 じゃがいも さとう でんぷん	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ もやし 小松菜 ごぼう トマトピューレ
お誕生会	牛乳	わかめごはん 魚のフィッシュチップス 湯通しキャベツ はくさいとベーコンのスープ	牛乳 ミートソース スパゲティ	熱量 615 蛋白 60.7 脂質 23.1 塩分 2.0	552 27.0 21.8 1.7	kcal g g g	牛乳 かじき 卵 粉チーズ ベーコン わかめ 豚肉 ちりめんじゃこ	米 揚げ油 小麦粉 パン粉 さとう 油 スパゲッティ	パセリ はくさい たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ

