

令和7年度

4月 給食献立表

9, 23日はふりかけが出ます

主食提供園は、24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			栄 養 量			主 な 材 料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	乳 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 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 	乳飲料 きな粉ごはん	熱量 331	466	kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 みそ きな粉	米 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲン菜 小松菜 えのきだけ
2 水	牛乳 ごはん	さわらのみそ焼き キャベツときゅうりの塩もみ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 カルテツご はん	熱量 333	464	kcal	牛乳 さわら 豆腐 わかめ ひじき こんぶ しらす干し みそ	米 さとう	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 玉ねぎ
3 木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のしょうが炒め こふきいも キャベツと小松菜のみそ汁	乳飲料 チーズト ースト	熱量 377	503	kcal	ヨーグルト 乳飲料 豚肉 青のり粉 みそ 粉チーズ	米 油 じゃがいも さとう パン バター マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜
4 金	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 麩とわかめのすまし汁	牛乳 しらすごは ん	熱量 333	464	kcal	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 麩 わかめ しらす干し 青のり粉	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 トマトピューレ
5 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとチンゲン菜の汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140	310	kcal	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 キャベツ チンゲン菜
7 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め煮 キャベツと大根のみそ汁 	牛乳 チキンライ ス	熱量 383	504	kcal	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	米 油 ごま油 さとう でんぷん バター	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん グリンピース
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き スナッペンどう キャベツのスープ	乳飲料 ベイクドポテ ト	熱量 225	382	kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉	米 さとう じゃがいも バター	スナッペンどう キャベツ たまねぎ にんじん
9 水	牛乳 ごはん	ちくぜん煮 豆腐と小松菜のみそ汁 ごまふりかけ	牛乳 小倉蒸しパ ン	熱量 315	450	kcal	牛乳 鶏肉 みそ 凍り豆腐 豆腐 小豆缶 卵	米 油 じゃがいも さとう 小麦粉 ごま	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく 小松菜
10 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ムニエル アスパラとコーンのソテー キャベツともやしのスープ	乳飲料 かしわうどん	熱量 299	441	kcal	ヨーグルト 乳飲料 かじき 鶏肉 	米 小麦粉 バター 油 さとう 乾麺	ホールコーン キャベツ もやし グリーンアスパラ 長ねぎ ほうれん草
11 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 じゃがいもともやしのスープ	牛乳 ひじき入りラ イス	熱量 401	518	kcal	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ひじき	米 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ ピーマン
12 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 あおなと大根のみそ汁 	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 131	303	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん 小松菜
14 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 二色ごはん	熱量 377	499	kcal	牛乳 卵 豚肉 ツナ缶 みそ	米 油 春雨 さとう じゃがいも	しょうが ゆでたけのこ もやし 小松菜 にんじん キャベツ
15 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	乳飲料 きな粉ごは ん	熱量 331	466	kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 みそ きな粉	米 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲン菜 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
16 水	牛乳 ごはん	さわらのみそ焼き キャベツときゅうりの塩もみ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 カルテツご はん	熱量 333	464	kcal	牛乳 さわら 豆腐 わかめ ひじき こんぶ しらす干し みそ	米 さとう 	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 玉ねぎ
17 木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のしょうが炒め こふきいも キャベツと小松菜のみそ汁	乳飲料 チーズト ースト	熱量 377	503	kcal	ヨーグルト 乳飲料 豚肉 青のり粉 みそ 粉チーズ	米 油 じゃがいも さとう パン バター マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜
18 金	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 麩とわかめのすまし汁 	牛乳 しらすごは ん	熱量 333	464	kcal	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 麩 わかめ しらす干し 青のり粉	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 トマトピューレ
19 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとチンゲン菜の汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140	310	kcal	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 キャベツ チンゲン菜
21 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め煮 キャベツと大根のみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 383	504	kcal	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	米 油 ごま油 さとう でんぷん バター	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん グリーンピース
22 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き スナッペンどう キャベツのスープ	乳飲料 ベイクドポテ ト	熱量 225	382	kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 	米 さとう じゃがいも バター	スナッペンどう キャベツ たまねぎ にんじん
23 水	牛乳 ごはん	ちくぜん煮 豆腐と小松菜のみそ汁 ごまふりかけ 	牛乳 小倉蒸しパ ン	熱量 315	450	kcal	牛乳 鶏肉 みそ 凍り豆腐 豆腐 小豆缶 卵	米 油 じゃがいも さとう 小麦粉 ごま	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく 小松菜
24 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ムニエル アスパラとコーンのソテー キャベツともやしのスープ	乳飲料 かしわうどん	熱量 299	441	kcal	ヨーグルト 乳飲料 かじき 鶏肉	米 小麦粉 バター 油 さとう 乾麺	ホールコーン キャベツ もやし グリーンアスパラ 長ねぎ ほうれん草
25 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 じゃがいもともやしのスープ	牛乳 ひじき入りラ イス	熱量 401	518	kcal	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ひじき	米 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ ピーマン
26 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 あおなと大根のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 131	303	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん 小松菜
28 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 二色ごはん	熱量 377	499	kcal	牛乳 卵 豚肉 ツナ缶 みそ	米 油 春雨 さとう じゃがいも	しょうが ゆでたけのこ もやし 小松菜 にんじん キャベツ
29 火	 昭和の日								
30 水	牛乳 ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 ゆで野菜 	牛乳 五目ごはん (災害食)	熱量 448	556	kcal	牛乳 鶏肉 スキムミルク	米 油 バター 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 災害用五目ごはん	にんじん たまねぎ エリンギ ホールコーン グリーンピース グリーンアスパラ
お誕生会	牛乳	たけのご飯 鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ じゃがいもと青梗菜のみそ汁 	牛乳 ジャム付き パン	熱量 550	501	kcal	牛乳 油揚げ 鶏肉 みそ 	米 さとう 揚げ油 でんぷん 小麦粉 じゃがいも パン ジャム	たけのこ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ チンゲン菜