

令和6年度

1 月 給食献立表



10, 17, 24, 31日はふりかけが出ます
主食提供園は、7, 21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
4 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 103 蛋白 5.8 脂質 1.8 塩分 1.2	281 10.3 5.8 1.1	kcal g g g	ツナ水煮缶 麩 わかめ 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
6 月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	牛乳 鮭そぼろご 飯	熱量 395 蛋白 22.4 脂質 17.5 塩分 1.2	514 23.6 18.4 1.1	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 鮭水煮缶 牛乳	油 米 さとう	しょうが 玉ねぎ にんじん
7 火	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 	乳飲料 七草がゆ せんべい	熱量 385 蛋白 19.4 脂質 9.8 塩分 1.8	510 21.2 11.0 1.6	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう せんべい	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 大根 かぶ 小松菜
8 水	牛乳 ごはん	さわらの照り焼き じゃがいもきんぴら 人参と油揚げのみそ汁	牛乳 かしわうどん	熱量 354 蛋白 24.2 脂質 13.7 塩分 1.9	480 24.7 15.2 1.6	kcal g g g	さわら 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	さとう 油 じゃがいも 乾麺 米	にんじん さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ
9 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のから揚げ ほうれん草と白菜のナムル 麩とえのきだけのすまし汁	乳飲料 ジャム付パ ン	熱量 320 蛋白 19.3 脂質 11.3 塩分 1.5	457 21.3 12.4 1.3	kcal g g g	鶏肉 麩 ヨーグルト 乳飲料	でんぶん 小麦粉 揚げ油 ごま 米 ごま油 パン ジャム さとう	しょうが ほうれん草 白菜 えのきだけ にんじん
10 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 白菜のスープ 削り節ふりかけ	牛乳 ひじきライス	熱量 378 蛋白 17.7 脂質 16.4 塩分 1.5	500 19.5 17.6 1.3	kcal g g g	生揚げ 豚肉 削り節 鶏肉 ひじき 牛乳	油 ごま油 さとう でんぶん 米	ごぼう にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ グリーンピース
11 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 122 蛋白 13.2 脂質 3.4 塩分 1.0	295 16.2 7.2 0.9	kcal g g g	鶏肉 みそ 牛乳	さとう でんぶん じゃがいも 米	にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 しょうが
13 月									
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と大根の旨煮 かぶとあおなのスープ	乳飲料 のりおにぎ り、みかん	熱量 372 蛋白 16.4 脂質 11.1 塩分 1.4	500 19.2 12.1 1.3	kcal g g g	豚肉 のり 乳飲料 ヨーグルト	さとう 油 米	だいこん にんじん こんにゃく しょうが かぶ 小松菜 みかん
15 水	牛乳 ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ゆで野菜 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 あずきサン ド	熱量 399 蛋白 22.5 脂質 19.4 塩分 1.9	517 23.5 19.7 1.6	kcal g g g	鮭 豆腐 わかめ みそ 小豆 牛乳 	マヨネーズ 油 さとう パン バター 米	玉ねぎ パセリ ブロッコリー にんじん
16 木	アップル ヨーグルト ごはん	ポークカレー キャベツとツナのサラダ	乳飲料 和風スパゲ ティ	熱量 350 蛋白 18.8 脂質 14.2 塩分 1.7	486 19.9 14.1 1.5	kcal g g g	豚肉 チーズ ツナ水煮缶 ベーコン 乳飲料 ヨーグルト	じゃがいも 油 バター 小麦粉 スパゲティ さとう 米	にんにく りんごジュース 玉ねぎ にんじん しょうが グリーンピース キャベツ ぶなしめじ ピーマン
17 金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 春雨スープ 青のりふりかけ	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 394 蛋白 19.8 脂質 15.8 塩分 1.8	513 21.1 16.9 1.5	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ ハム 青のり粉 牛乳	油 さとう 春雨 でんぶん ごま油 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし にら
18 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 103 蛋白 5.8 脂質 1.8 塩分 1.2	281 10.3 5.8 1.1	kcal g g g	ツナ水煮缶 麩 わかめ 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



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
20 月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め 凍り豆腐とにんじんのみそ汁		牛乳 鮭そぼろご 飯		熱量 395 蛋白 22.4 脂質 17.5 塩分 1.2	514 23.6 18.4 1.1	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 鮭水煮缶 牛乳	油 米 さとう	しょうが 玉ねぎ にんじん
21 火	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		乳飲料 さつまいも のバター煮		熱量 385 蛋白 19.4 脂質 9.8 塩分 1.8	510 21.2 11.0 1.6	kcal g g g	鶏肉 スkimミルク ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう さつまいも	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
22 水	牛乳 ごはん	さわらの照り焼き じゃがいもきんぴら 人参と油揚げのみそ汁		牛乳 かしわうどん		熱量 354 蛋白 24.2 脂質 13.7 塩分 1.9	480 24.7 15.2 1.6	kcal g g g	さわら 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	さとう 油 じゃがいも 乾麺 米	にんじん さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ
23 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のから揚げ ほうれん草と白菜のナムル 麩とえのきだけのすまし汁		乳飲料 ジャム付パ ン		熱量 320 蛋白 19.3 脂質 11.3 塩分 1.5	457 21.3 12.4 1.3	kcal g g g	鶏肉 麩 ヨーグルト 乳飲料	でんぶん 小麦粉 揚げ油 ごま 米 ごま油 パン ジャム さとう	しょうが ほうれん草 白菜 えのきだけ にんじん
24 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 白菜のスープ 削り節ふりかけ		牛乳 ひじきライス		熱量 378 蛋白 17.7 脂質 16.4 塩分 1.5	500 19.5 17.6 1.3	kcal g g g	生揚げ 豚肉 削り節 鶏肉 ひじき 牛乳	油 ごま油 さとう でんぶん 米	ごぼう にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ グリーンピース
25 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁		麦茶 くだもの お菓子等		熱量 122 蛋白 13.2 脂質 3.4 塩分 1.0	295 16.2 7.2 0.9	kcal g g g	鶏肉 みそ 牛乳	さとう でんぶん じゃがいも 米	にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 しょうが
27 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 白菜とベーコンのスープ		牛乳 骨太ごはん		熱量 394 蛋白 19.1 脂質 15.8 塩分 1.5	513 20.6 16.9 1.3	kcal g g g	豚肉 ベーコン 桜えび ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 白菜 小松菜 パセリ
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と大根の旨煮 かぶとあおなのスープ		乳飲料 のりおにぎり 、みかん		熱量 372 蛋白 16.4 脂質 11.1 塩分 1.4	500 19.2 12.1 1.3	kcal g g g	豚肉 のり 乳飲料 ヨーグルト	さとう 油 米	だいこん にんじん こんにゃく しょうが かぶ 小松菜 みかん
29 水	牛乳 ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ゆで野菜 豆腐とわかめのみそ汁		牛乳 あずきサン ド		熱量 399 蛋白 22.5 脂質 19.4 塩分 1.9	517 23.5 19.7 1.6	kcal g g g	鮭 豆腐 わかめ みそ 小豆 牛乳	マヨネーズ 油 さとう パン バター 米	玉ねぎ パセリ ブロッコリー にんじん
30 木	アップル ヨーグルト ごはん	ポークカレー キャベツとツナのサラダ		乳飲料 和風スパゲ ティ		熱量 350 蛋白 18.8 脂質 14.2 塩分 1.7	486 19.9 14.1 1.5	kcal g g g	豚肉 チーズ ツナ水煮缶 ベーコン 乳飲料 ヨーグルト	じゃがいも 油 バター 小麦粉 スパゲティ さとう 米	にんにく りんごジュース 玉ねぎ にんじん しょうが グリーンピース キャベツ ぶなしめじ ピーマン
31 金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 春雨スープ 青のりふりかけ		牛乳 豚ニラ チャーハン		熱量 394 蛋白 19.8 脂質 15.8 塩分 1.8	513 21.1 16.9 1.5	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ ハム 青のり粉 牛乳	油 さとう 春雨 でんぶん ごま油 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし にら
お誕生会	牛乳	ウィンナーピラフ タンドリーチキン コールスロー わかめスープ		牛乳 ボンボン ドーナッツ		熱量 529 蛋白 23.7 脂質 21.1 塩分 2.2	484 21.6 20.4 1.8	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト わかめ ウィンナー 卵 牛乳	さとう ごま 米 油 小麦粉 揚げ油	にんにく しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ ホールコーン

七草がゆには何が入っているかな??



せり



なずな
(ぺんぺんぐさ)



ごぎょう
(ははこぐさ)



はこべら
(はこべ)



ほとけのざ
(こおにたびらこ)



すずな
(かぶ)



すずしろ
(だいこん)

保育園や公園で
探してみよう!