

令和7年度

5月 給食献立表

19日はふりかけが出ます

主食提供園は、9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 木	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー キャベツとツナのサラダ 	乳飲料 鶏肉の フォー	熱量 21.1 蛋白 12.3 脂質 1.6 塩分	354 22.6 12.9 1.4	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 豚肉 ツナ缶 スキムミルク 鶏肉	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 フォー さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし
2 金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそば煮 じゃがいもともやしのスープ	牛乳 カルシウム おやき	熱量 19.7 蛋白 15.7 脂質 1.9 塩分	389 21.1 16.8 1.6	kcal g g g	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 青のり粉 ちりめんじゃこ	米 油 さとう でんぶん じゃがいも ごま油 ごま 小麦粉	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース 小松菜
3日憲法記念日、4日みどりの日、 5日こどもの日、6日振替休日 									
7 水	牛乳 ごはん	切り干し大根の炒め煮 ポイルウィンナー じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 15.0 蛋白 19.7 脂質 1.9 塩分	408 17.3 20.0 1.6	kcal g g g	牛乳 油揚げ 豚肉 ウィンナー みそ	米 油 さとう じゃがいも ごま油	切干大根 にんじん しらたき キャベツ にら 干しいたけ
8 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭の照り焼き ポテトサラダ 麩と小松菜のみそ汁	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 22.5 蛋白 11.2 脂質 1.6 塩分	323 23.9 12.2 1.4	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 鮭 麩 みそ きな粉	米 じゃがいも 油 マヨネーズ さとう マカロニ	きゅうり にんじん 小松菜 ホールコーン
9 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め キャベツとえのきの汁もの	牛乳 グリーンピ ースごはん	熱量 18.2 蛋白 15.0 脂質 1.6 塩分	373 19.9 16.3 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ ベーコン 粉チーズ こんぶ	米 油 さとう	たまねぎ いんげん にんじん キャベツ えのきだけ グリーンピース
10 土	牛乳 ごはん	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 6.8 蛋白 5.5 脂質 1.0 塩分	133 11.0 8.8 0.9	kcal g g g	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース チンゲン菜
12 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め わかめとえのきのすまし汁	牛乳 骨太ごはん	熱量 17.5 蛋白 13.6 脂質 1.5 塩分	340 19.3 15.2 1.3	kcal g g g	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ わかめ 桜えび ちりめんじゃこ	米 油 さとう でんぶん ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきだけ 小松菜
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	いりどり あおなとたまねぎのみそ汁	乳飲料 焼うどん	熱量 16.4 蛋白 8.4 脂質 1.8 塩分	285 18.9 10.0 1.5	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 凍り豆腐 みそ 豚肉 削り節 青のり粉	米 油 じゃがいも さとう 乾麺	にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう 干しいたけ たまねぎ 小松菜 キャベツ
14 水	牛乳 ごはん	魚のかりとあげ スナッペンどう キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 23.3 蛋白 15.5 脂質 1.5 塩分	403 24.2 16.8 1.3	kcal g g g	牛乳 かじき みそ 鶏肉 のり	米 でんぶん あげ油 油 さとう	しょうが スナッペンどう キャベツ 小松菜
15 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 わかめスープ 	乳飲料 にんじんジャ ムサンド	熱量 16.5 蛋白 10.0 脂質 1.8 塩分	311 18.9 11.3 1.6	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ベーコン わかめ	米 小麦粉 油 じゃがいも さとう バター パン	にんにく たまねぎ トマトピューレ グリーンピース にんじん もやし
16 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 あおなともやしのみそ汁	牛乳 しらす チャーハン	熱量 17.9 蛋白 16.9 脂質 1.4 塩分	389 19.7 17.9 1.2	kcal g g g	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ しらす干し	米 油 ごま油 さとう でんぶん	ごぼう にんじん たまねぎ 小松菜 もやし 長ねぎ

日	乳児	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	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 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツと青菜の汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	160 9.5 8.1 1.1	326 13.2 10.8 1.0 g g g g	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース 小松菜
19 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め 麩と小松菜のすまし汁 青のりふりかけ	牛乳 ひじきライス	熱量 蛋白 脂質 塩分	333 16.1 12.7 1.5	464 18.1 14.6 1.3 kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 麩 鶏肉 青のり粉 ひじき	米 ごま油 さとう でんぷん 油	にんじん なす たまねぎ ピーマン 小松菜 グリーンピース
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいものあげ煮 豆腐とわかめのみそ汁	乳飲料 お麩スナック メロン	熱量 蛋白 脂質 塩分	319 17.3 15.1 1.5	456 19.7 15.4 1.3 kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 わかめ みそ 麩 青のり粉 豆腐	米 あげ油 さとう じゃがいも でんぷん バター 油	にんじん いんげん たまねぎ メロン
21 水	牛乳 ごはん	切り干し大根の炒め煮 ポイルウィンナー じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	408 15.0 19.7 1.9	524 17.3 20.0 1.6 kcal g g g	牛乳 油揚げ 豚肉 ウィンナー みそ    	米 油 さとう じゃがいも ごま油	切干大根 にんじん しらたき キャベツ にら 干しいたけ
22 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭の照り焼き ポテトサラダ 麩と小松菜のみそ汁	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 蛋白 脂質 塩分	323 22.5 11.2 1.6	460 23.9 12.2 1.4 kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 鮭 麩 みそ きな粉	米 じゃがいも 油 マヨネーズ さとう マカロニ	きゅうり にんじん 小松菜 ホールコーン
23 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め キャベツとえのきの汁もの 	牛乳 グリーンピー スごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	373 18.2 15.0 1.6	497 19.9 16.3 1.4 kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ ベーコン 粉チーズ こんぶ	米 油 さとう	たまねぎ いんげん にんじん キャベツ えのきだけ グリーンピース
24 土	牛乳 ごはん	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 蛋白 脂質 塩分	133 6.8 5.5 1.0	304 11.0 8.8 0.9 kcal g g g	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース チンゲン菜
26 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め わかめとえのきのすまし汁	牛乳 骨太ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	340 17.5 13.6 1.5	469 19.3 15.2 1.3 kcal g g g	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ わかめ 桜えび ちりめんじゃこ	米 油 さとう でんぷん ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきだけ 小松菜
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	いりどり あおなとたまねぎのみそ汁	乳飲料 焼うどん	熱量 蛋白 脂質 塩分	285 16.4 8.4 1.8	430 18.9 10.0 1.5 kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 凍り豆腐 みそ 豚肉 削り節 青のり粉	米 油 じゃがいも さとう 乾麺	にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう 干しいたけ たまねぎ 小松菜 キャベツ
28 水	牛乳 ごはん	魚のかりとあげ スナッペンどう キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	403 23.3 15.5 1.5	520 24.2 16.8 1.3 kcal g g g	牛乳 かじき みそ 鶏肉 のり	米 でんぷん あげ油 油 さとう	しょうが スナッペンどう キャベツ 小松菜
29 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 わかめスープ 	乳飲料 にんじんジャ ムサンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	311 16.5 10.0 1.8	451 18.9 11.3 1.6 kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ベーコン わかめ	米 小麦粉 油 じゃがいも さとう バター パン	にんにく たまねぎ トマトピューレ グリンピース にんじん もやし
30 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 あおなともやしのみそ汁	牛乳 しらす チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	389 17.9 16.9 1.4	509 19.7 17.9 1.2 kcal g g g	牛乳 生あげ 豚肉 みそ しらす干し    	米 油 ごま油 さとう でんぷん	ごぼう にんじん たまねぎ 小松菜 もやし 長ねぎ
31 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツと青菜の汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	160 9.5 8.1 1.1	326 13.2 10.8 1.0 kcal g g g	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース 小松菜
お誕生会	牛乳	チキンライス 魚の和風ステーキ キャベツときゅうりの塩もみ なるとえのきだけのすまし汁 	牛乳 ボンボン ドーナッツ	熱量 蛋白 脂質 塩分	552 25.1 20.7 2.1	502 22.7 20.0 1.7 kcal g g g	牛乳 鶏肉 かじき なると 卵	米 バター 小麦粉 油 さとう あげ油	たまねぎ にんじん グリーンピース ホールコーン キャベツ きゅうり えのきだけ 小松菜