

令和6年度

# 3月 給食献立表

7, 21日はふりかけが出ます  
 主食提供園は、11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	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	牛乳 ごはん	鶏肉と野菜のママレード煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 125 蛋白 12.6 脂質 3.1 塩分 0.9	298 15.8 7.0 0.9	kcal g g g	鶏肉 牛乳	ジャム でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ にんにく にんじん 青梗菜
3 月	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの煮こみ キャベツとにんじんのスープ	牛乳 菜のはなご はん	熱量 371 蛋白 21.1 脂質 13.5 塩分 1.5	494 22.2 15.1 1.3	kcal g g g	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	小麦粉 油 バター さとう 米	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ コーン グリーンピース にんじん キャベツ 小松菜
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	岩石揚げ 湯通しキャベツ わかめと大根の汁もの	乳飲料 ふりかけご はん	熱量 339 蛋白 13.8 脂質 11.3 塩分 1.1	473 16.9 12.4 1.0	kcal g g g	納豆 卵 わかめ 桜えび 削り節 ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 揚げ油 米 ごま さとう	長ねぎ 大和芋 キャベツ 大根 にんじん
5 水	牛乳 ごはん	魚の磯辺焼き 白菜のごま和え 豆腐とかぶのみそ汁	牛乳 しょうゆラ ーメン	熱量 343 蛋白 23.6 脂質 15.9 塩分 1.9	472 24.2 17.0 1.6	kcal g g g	さわら 青のり粉 豆腐 みそ 豚肉 牛乳	でんぷん 油 さとう ごま 乾中華麺 ごま油 米	白菜 にんじん かぶ もやし 長ねぎ コーン しょうが にんにく
6 木	プレーン ヨーグルト ごはん	すきやき風煮 麩とえのきのみそ汁	乳飲料 ひじき入りド ライカレー	熱量 352 蛋白 17.7 脂質 12.3 塩分 1.7	483 19.9 13.1 1.5	kcal g g g	豚肉 焼き豆腐 麩 みそ ひじき ヨーグルト 乳飲料	油 さとう 米	にんじん 白菜 長ねぎ しらたき えのきだけ にんにく 玉ねぎ ピーマン
7 金	牛乳 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め さつまいもと小松菜の汁もの きなこふりかけ	牛乳 チーズト ースト	熱量 375 蛋白 16.3 脂質 16.9 塩分 1.7	497 18.4 17.7 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ きな粉 粉チーズ 牛乳	ごま油 さとう でんぷん パン バター マヨネーズ さつまいも 米	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ さいいんげん 小松菜
8 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 大根のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 162 蛋白 9.2 脂質 8.0 塩分 1.1	327 13.1 10.8 1.0	kcal g g g	豚肉 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 大根
10 月	牛乳 ごはん	いりどり わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 339 蛋白 16.7 脂質 11.4 塩分 1.8	469 18.7 13.4 1.6	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 わかめ みそ 青のり粉 牛乳 ちりめんじゃこ	油 じゃがいも さとう 米 ごま油 ごま 小麦粉	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう 玉ねぎ
11 火	アップル ヨーグルト ごはん	ポークシチュー 春雨サラダ	乳飲料 はるか お菓子	熱量 394 蛋白 15.5 脂質 14.0 塩分 1.5	521 17.2 14.1 1.3	kcal g g g	豚肉 チーズ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも 米 さとう バター 小麦粉 春雨 ビスケット せんべい	玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ グリーンピース きゅうり はるか りんごジュース
12 水	牛乳 ごはん	さばのごまみそ焼き 小松菜とキャベツのけずり節和え 玉ねぎとにんじんの汁もの	牛乳 磯風味ポテ ト	熱量 329 蛋白 20.7 脂質 19.6 塩分 1.5	461 22.1 20.0 1.3	kcal g g g	さば みそ 削り節 いりこ 青のり粉 牛乳	さとう ごま じゃがいも 米 揚げ油	小松菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん
13 木	プレーン ヨーグルト ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 白菜とあおなのみそ汁	乳飲料 アップルリン グ	熱量 391 蛋白 17.5 脂質 16.5 塩分 1.6	515 19.8 16.3 1.4	kcal g g g	生揚げ 豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト 乳飲料	油 ごま油 さとう でんぷん 強力粉 バター 米	ごぼう にんじん 白菜 ほうれん草 りんご レモン
14 金	牛乳 ごはん	大豆のカレー煮 にんじんともやしのスープ	牛乳 とりそぼろ ご飯	熱量 380 蛋白 19.5 脂質 14.0 塩分 1.2	502 20.9 15.6 1.1	kcal g g g	大豆 豚肉 鶏肉 のり 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ さいいんげん もやし
15 土	牛乳 ごはん	鶏肉と野菜のママレード煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 125 蛋白 12.6 脂質 3.1 塩分 0.9	298 15.8 7.0 0.9	kcal g g g	鶏肉 牛乳	ジャム でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ にんにく にんじん 青梗菜

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	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの煮こみ キャベツとにんじんのスープ	牛乳 菜のはなご はん	熱量 21.1 蛋白 13.5 脂質 1.5	371 22.2 15.1 1.3	kcal g g g	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	小麦粉 油 バター さとう 米	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ コーン グリーンピース にんじん キャベツ 小松菜
18 火	プレーン ヨーグルト ごはん	岩石揚げ 湯通しキャベツ わかめと大根の汁もの	乳飲料 ふりかけご はん	熱量 13.8 蛋白 11.3 脂質 1.1	339 16.9 12.4 1.0	kcal g g g	納豆 卵 わかめ 桜えび 削り節 ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 揚げ油 米 ごま さとう	長ねぎ 大和芋 キャベツ 大根 にんじん
19 水	牛乳 ごはん	魚の磯辺焼き 白菜のごま和え 豆腐とかぶのみそ汁	牛乳 しょうゆラ ーメン	熱量 23.6 蛋白 15.9 脂質 1.9	343 24.2 17.0 1.6	kcal g g g	さわら 青のり粉 豆腐 みそ 豚肉 牛乳	でんぶん 油 さとう ごま 乾中華麺 ごま油 米	白菜 にんじん かぶ もやし 長ねぎ コーン しょうが にんにく
20 木	  <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">春 分 の 日</h1> 								
21 金	牛乳 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め さつまいもと小松菜の汁もの きなこふりかけ	牛乳 チーズト ースト	熱量 16.3 蛋白 16.9 脂質 1.7	375 18.4 17.7 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ きな粉 粉チーズ 牛乳	ごま油 さとう でんぶん パン バター マヨネーズ さつまいも 米	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん 小松菜
22 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 大根のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 9.2 蛋白 8.0 脂質 1.1	162 13.1 10.8 1.0	kcal g g g	豚肉 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 大根
24 月	牛乳 ごはん	いりどり わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 16.7 蛋白 11.4 脂質 1.8	339 18.7 13.4 1.6	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 わかめ みそ 青のり粉 牛乳 ちりめんじゃこ	油 じゃがいも さとう 米 ごま油 ごま 小麦粉	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう 玉ねぎ
25 火	アップル ヨーグルト ごはん	ポークシチュー 春雨サラダ 	乳飲料 せとか お菓子	熱量 15.5 蛋白 14.0 脂質 1.5	396 17.1 14.1 1.3	kcal g g g	豚肉 チーズ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも 米 さとう バター 小麦粉 春雨 ビスケット せんべい	玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ グリーンピース きゅうり せとか りんごジュース
26 水	牛乳 ごはん	さばのごまみそ焼き 小松菜とキャベツのけずり節和え 玉ねぎとにんじんの汁もの	牛乳 ベーグドポ テト	熱量 18.4 蛋白 17.4 脂質 1.6	306 20.2 18.3 1.4	kcal g g g	さば みそ 削り節 青のり粉 牛乳	さとう ごま じゃがいも 米 バター	小松菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん
27 木	プレーン ヨーグルト ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 白菜とあおなのみそ汁	乳飲料 りんごジャ ムサンド	熱量 15.2 蛋白 15.0 脂質 1.5	347 18.1 15.2 1.3	kcal g g g	生揚げ 豚肉 みそ 乳飲料 ヨーグルト	油 ごま油 さとう でんぶん パン バター 米	ごぼう にんじん 白菜 ほうれん草 りんご レモン 
28 金	牛乳 ごはん	大豆のカレー煮 にんじんともやしのスープ	牛乳 とりそぼろ ご飯	熱量 19.5 蛋白 14.0 脂質 1.2	380 20.9 15.6 1.1	kcal g g g	大豆 豚肉 鶏肉 のり 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ さやいんげん もやし
29 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 白菜と玉ねぎのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 5.5 蛋白 1.8 脂質 1.1	101 10.2 5.8 1.0	kcal g g g	ツナ水煮缶 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 白菜
31 月	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 あおなと大根のみそ汁	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 19.5 蛋白 16.5 脂質 1.3	337 21.2 17.5 1.1	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ きな粉 牛乳	油 さとう マカロニ 米	しらたき 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜
お誕生会	牛乳	五目寿し 鶏肉の照り焼き 湯通しキャベツ はんぺんとほうれん草のすまし汁 	牛乳 ココアクリ ムサンド	熱量 26.4 蛋白 15.8 脂質 2.2	537 23.7 16.1 1.8	kcal g g g	油揚げ のり 卵 鶏肉 はんぺん 牛乳	米 さとう パン 油 コーンスターチ 小麦粉	にんじん きぬさや キャベツ ほうれん草