## 令和5年度

## 1月 給食献立表

22日はふりかけが出ます 主食提供園は、12、26日にパンが出ます 乳児(O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



藤沢市保育語

	乳児	乳 児	幼児	·/J ·/	栄養		III I	油、物り油ー木油	<u>、ここり一との 67 根</u> 主 な 材	料
В	光兀	光 元	<i>90</i> 75		幼	乳	単	赤の食品	エ <u>る 物</u> 黄色の食品	緑の食品
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ		児	兒	位			体の調子を整える食品
	プレーン	ツナと野菜の煮物	乳飲料	** =						
4	ヨーグルト		れ飲料 カルシウム	熱量	319	457				にんじん たまねぎ
	ごはん	麩とわかめのみそ汁	お焼き	蛋白	15.0	17.8				しらたき グリンピース
木	C1870		00,000	脂質	6.8	8.6	-	みそ 青のり粉	小麦粉	
	牛乳	はい三声しつきのシストル	4 등	塩分	1.9	1.7		ちりめんじゃこ	00 m. N. N.	1-181 1-18
5	┰╆	凍り豆腐と白菜のみそ炒め	牛乳 七草かゆ	熱量	354	343		牛乳 凍り豆腐	2 Was	にんじん たまねぎ
	ごはん	大麦麺と小松菜のすまし汁	みかん	蛋白	16.3	15.7	_	凍り豆腐 ※	ショウ ア さとつ	はくさい だいこん
金	C1870			脂質	12.4	13.4	_			小松菜 かぶ
	牛乳	10 L0 L 1 175-1-0-1-0-1	± ++	塩分	1.9	1.6		みそ	大麦麺	
6	丁化	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮	麦茶 くだもの	熱量	159	325	kcal	牛乳 豚肉		にんじん たまねぎ
	ごはん	大根とあおなの汁もの	お菓子等	蛋白	9.3	13.1	g		さとう	グリンピース だいこん
土	_ I&/V		0021	脂質	8.1	10.8	g			小松菜
				塩分	1.1	1.0	g			
8			_10						<b>A</b>	
		<b>?</b> ^@				(				
月		I M D W	140		-	,				10 W
	プレーン	<b>動士の一 - : : : : : : : : : : : : : : : : : : </b>	101 AL-M-1	· <b>m</b> /J			8	- At del	.18 .	
9	フレーフ ヨーグルト	鶏肉のマーマレード焼き	乳飲料	熱量	325	461		乳飲料	米 ジャム	にんにく はくさい パセリ
		温野菜サラダ	みそうどん	蛋白	22.2	23.5		ヨーグルト	マヨネーズ	カリフラワー ブロッコリー
火	ごはん	はくさいのスープ		脂質	10.4	11.6		鶏肉 豚肉	油 バター	にんじん たまねぎ
	AL 301			塩分	2.1	1.8		みそ	乾麺 さとう	キャベツ もやし
10	牛乳	魚と切りこんぶの炊き合わせ		熱量	301	439			米 さとう	にんじん はくさい
	<b>_</b> ,,	豆腐とはくさいのみそ汁	フライドポテ	蛋白	18.8	20.6	g	油あげ 豆腐 みそ		いんげん
水	ごはん			脂質	16.4	17.5	g		あげ油	4.65
	<b></b> ,			塩分	1.6	1.4	g			
11	プレーン ヨーグルト	いり豆腐	乳飲料	熱量	405	526	kcal	乳飲料 ヨーグルト	米 油 さとう	にんじん たまねぎ
		じゃがいもとわかめのみそ汁	アップルリン	蛋白	18.9	20.9	g	豚肉 豆腐 牛乳	でんぷん	たけのこ こんにゃく
木	ごはん		اح	脂質	16.4	16.2	g	削り節 わかめ	じゃがいも	グリンピース
	al webs			塩分	1.8	1.5		みそ	強力粉 バター	りんご レモン
12	牛乳	コーンシチュー	牛乳	熱量	400	517	kcal	牛乳 鶏肉 チーズ	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん かぶ
. —		かぶとキャベツのサラダ	しらす	蛋白	17.6	19.2	g	スキムミルク	バター 小麦粉	ホールコーン クリームコーン
金	ごはん		チャーハン	脂質	13.8	15.2	g	しらす干し	さとう	グリンピース キャベツ
	al wit		_	塩分	1.4	1.2	g			りんご ながねぎ
13	牛乳	カレー肉じゃが	麦茶	熱量	135	305	kcal	牛乳 豚肉		にんじん たまねぎ
-		はくさいとえのきの汁もの	くだもの	蛋白	7.0	11.1	g		さとう	グリンピース
±	ごはん		お菓子等	脂質	5.5	8.8	g			はくさい
	AL sets			塩分	1.1	1.0	g			えのきだけ
15	牛乳	凍り豆腐とごぼうの炒め煮	牛乳	熱量		486		牛乳 凍り豆腐	米 油 でんぷん	ごぼう にんじん 小松菜
		じゃがいもとあおなのスープ	小倉蒸しパ	蛋白	17.7	19.7	g	豚肉 卵 小豆	ごま油 さとう	たまねぎ
月	ごはん		ン	脂質	16.7	17.6	g		じゃがいも	3.
	-0-			塩分	1.3	1.1	g		小麦粉	
16	プレーン ヨーグルト	鶏ささみのフリッター	乳飲料	熱量	363	492	kcal	乳飲料 ヨーグルト	米 小麦粉	だいこん キャベツ
		ゆで野菜	ミートサンド	蛋白	20.7	22.3	g	鶏肉 卵 わかめ	あげ油 油	にんじん たまねぎ
火	ごはん	わかめとだいこんのみそ汁		脂質	15.2	15.4	g	みそ 豚肉	パン さとう	トマトピューレ
				塩分	2.1	1.8	g			
17	牛乳	魚の塩焼き	牛乳	熱量	394	513	kcal	牛乳 さば 豚肉	米 さといも ごま	ごぼう にんじん
' '		はくさいの削り節和え	ふりかけご	蛋白	22.9	23.5	g	豆腐 みそ 削り節		だいこん こんにゃく
ارد	ごはん	豚汁	はん		18.1	18.8		桜えび		長ねぎ はくさい
水				塩分				青のり粉		
							_			























	乳児	乳  児	幼 児		栄養	量			主 な 材	料
B	午前おやつ	30 70	,,		幼	乳	単	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
	上間のでし	昼副食	午後おやつ		児	児	位	血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
18	アップル ヨーグルト	ポークビーンズ	乳飲料	熱量	404	529	kcal	乳飲料 ヨーグルト	米 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ
'		わかめのサラダ	のりおにぎ ぃ	蛋白	16.8	18.4	g	大豆 豚肉 わかめ	さとう バター	パセリ キャベツ
木	ごはん		9	脂質	13.0	13.3	g	のり 青のり粉	小麦粉	ホールコーン
	.1 -0:			塩分	1.4	1.2	g			きゅうり りんごジュース
19	牛乳	おでん風煮	牛乳	熱量	288	428	kcal	牛乳 豚肉 生あげ	米 さといも	にんじん
	<b>→</b> ,⊥ ,	麩と小松菜のみそ汁	ささみとわ かめのあん	蛋白	16.8	18.8		昆布 ちくわ 麩	大麦麺	だいこん
金	ごはん		かけうどん	脂質	9.7	12.0	g	みそ 鶏肉 わかめ	でんぷん	こんにゃく
	牛乳			塩分	2.2	1.9	g			小松菜
20	十孔	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮	麦茶 くだもの	熱量	159	325	kcal	牛乳 豚肉		にんじん たまねぎ
	ごはん	大根とあおなの汁もの	お菓子等	蛋白	9.3	13.1	g		さとう	グリンピース
土	_ I&/V			脂質	8.1	10.8	g		*	だいこん
	牛乳		<b>井</b> 函	塩分	1.1	1.0	g	4 W W = 15	1	小松菜
22	1 70	八宝菜 わかめとだいこんのスープ	牛乳 骨太ごはん	熱量	331 18.9	463 20.3		牛乳 豚肉 えびわかめ 削り節	米 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんじん たけのこ キャベツ
	ごはん	削り節ふりかけ	13/4-10/10	蛋白	11.0	13.1	_	桜えび	じんぶん こま油	ながねぎ もやし
月	_100	日うのであっている。		脂質						
	プレーン	 鶏肉のマーマレード焼き	乳飲料	塩分 熱量	1.8 325	1.5 461	_	ちりめんじゃこ 乳飲料	米 ジャム	だいこん 小松菜 にんにく はくさい パセリ
23	ヨーグルト	温野菜サラダ	みそうどん	然重 蛋白	22.2	23.5		ヨーグルト	マヨネーズ	カリフラワー ブロッコリー
	ごはん	はくさいのスープ		重日脂質	10.4	11.6		当一グルト   鶏肉 豚肉	油 バター	にんじん たまねぎ
火		18/50.03		塩分	2.1	1.8	g	ある 豚肉	乾麺 さとう	キャベツ もやし
	牛乳	 魚と切りこんぶの炊き合わせ	牛乳	熱量	301	439	g kaal	牛乳 かじき 昆布	米 さとう	にんじん はくさい
24		豆腐とはくさいのみそ汁	フライドポテト	蛋白	18.8	20.6		油あげ 豆腐 みそ	'	いんげん
	ごはん			脂質	16.4	17.5	в «	/ш <i>о</i> ут/ <u>эг</u> / <b>(</b>	あげ油	0.701770
水				塩分	1.6	1.4	g		03.7 AL	
05	プレーン		乳飲料	熱量	405	526	kcal	乳飲料 ヨーグルト	米 油 さとう	にんじん たまねぎ
25	ヨーグルト	じゃがいもとわかめのみそ汁	アップル	蛋白	18.9	20.9		豚肉 豆腐 牛乳	でんぷん	たけのこ こんにゃく
木	ごはん		リング	脂質	16.4	16.2		削り節 わかめ	じゃがいも	グリンピース
<b></b>				塩分	1.8	1.5	g	みそ	強力粉 バター	りんご レモン
26	牛乳	コーンシチュー	牛乳	熱量	400	517	kcal	牛乳 鶏肉 チーズ	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん かぶ
20		かぶとキャベツのサラダ	しらす	蛋白	17.6	19.2	g	スキムミルク	バター 小麦粉	ホールコーン クリームコーン
金	ごはん		チャーハン	脂質	13.8	15.2	g	しらす干し	さとう	グリンピース キャベツ
. MZ				塩分	1.4	1.2	g			りんご ながねぎ
27	牛乳	カレー肉じゃが	麦茶	熱量	135	305	kcal	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ
-		はくさいとえのきの汁もの	くだもの お菓子等	蛋白	7.0	11.1	g		さとう	グリンピース
±	ごはん		の未丁寸	脂質	5.5	8.8	g			はくさい
	ᆈᇄ			塩分	1.1	1.0	g			えのきだけ
29	牛乳	凍り豆腐とごぼうの炒め煮	牛乳 小会基しパ	熱量	360			牛乳 凍り豆腐	米 油 でんぷん	ごぼう にんじん 小松菜
	ごはん	じゃがいもとあおなのスープ	小倉蒸しパン	蛋白		19.7	g	豚肉 卵 小豆	ごま油 さとう	たまねぎ
月	こはん		-	脂質		17.6	g		じゃがいも	
$\vdash$	プレーン	動士士 カーロッと	교 수무 하기	塩分	1.3		g	71 AL-101 '"	小麦粉	
30	コーゲルト	鶏ささみのフリッター	乳飲料ミートサンド	熱量	363				米 小麦粉	だいこん キャベツ
	ごはん	ゆで野菜	- 1.92f	蛋白				鶏肉 卵 わかめ	あげ油 油	にんじん たまねぎ
火	_ 15/0	わかめとだいこんのみそ汁		脂質		15.4	g	みそ 豚肉	パン さとう	トマトピューレ
	牛乳	 魚の塩焼き	牛乳	塩分	2.1 394	1.8 513	_ g	牛乳 さば 豚肉	米 さといも ごま	ごぼう にんじん
31		はくさいの削り節和え	午乳 ふりかけご	熱量蛋白	22.9			空腐 みそ 削り節	木 でといも こま	だいこん こんにゃく
	ごはん	豚汁	はん	<b>蛋日</b> 脂質	18.1			対象 みて 削り即   桜えび	*	長ねぎ はくさい
水	-	ו אינענו (		塩分	1.5			青のり粉		K10C 10/CV
±\		ごはん(はるみ) ごまふりかけ	牛乳	熱量	561	510			米 小麦粉 バター	パセリ はくさい キャベツ
お誕	ΔL παι	鶏ささみのピカタ	ピザトースト	蛋白		26.8		卵 ベーコン ハム		
誕生	+	コールスロー	BBB	重日脂質	19.0		, g	, , , , , , ,	パン	ピーマン トマト缶
会		コールハロ  白菜とベーコンのクリームスープ		塩分	2.0		g			トマトピューレ
				一皿ノJ	2.0	1.7	ğ	İ		



▶ 体調を崩さないように、食事の前は

## 手洗いうがいを

忘れないようにしましょう!

