

令和5年度

2月 給食献立表

2,16日はふりかけが出ます

主食提供園は、1,15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		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	アップル ヨーグルト ごはん	ポークシチュー 大根のサラダ 	牛乳 あんかけう どん	熱量 390	518	kcal	豚肉 チーズ なると わかめ ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも さとう バター 小麦粉 乾麺 でんぷん 米	玉ねぎ にんじん トマトピューレ だいこん グリーンピース えのきだけ きゅうり りんごジュース	
2 金	牛乳 ごはん	カレー風味の野菜炒め さつまいもと長ねぎのみそ汁 青のりふりかけ	牛乳 大豆ごはん	熱量 391	511	kcal	豚肉 みそ 大豆 青のり粉 のり ちりめんじゃこ 牛乳	ごま油 でんぷん さつまいも 米	にんじん 白菜 エリンギ 玉ねぎ  長ねぎ	
3 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 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 111	287	kcal	鶏肉 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 青梗菜	
5 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 キャベツとわかめのみそ汁	牛乳 ふりかけご はん	熱量 347	476	kcal	卵 豚肉 わかめ みそ 削り節 牛乳	油 さとう 春雨 米 ごま	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん キャベツ	
6 火	プレーン ヨーグルト ごはん	マーボー豆腐 かぶのスープ 	乳飲料 でこぼん お菓子	熱量 320	458	kcal	豚肉 みそ 豆腐 ヨーグルト 乳飲料	油 さとう ごま油 でんぷん 米 お菓子	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん かぶ でこぼん	
7 水	牛乳 ごはん	鮭のフライ 湯通しキャベツ じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 ひじきごは ん	熱量 407	523	kcal	鮭 卵 みそ ひじき 油揚げ 牛乳	小麦粉 パン粉 揚げ油 米 じゃがいも さとう	キャベツ 小松菜 にんじん	
8 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼き ほうれん草と白菜のナムル 玉ねぎとにんじんのスープ	乳飲料 ポテトサンド	熱量 276	422	kcal	鶏肉 乳飲料 ヨーグルト	さとう ごま 米 ごま油 パン じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ ほうれん草 白菜 にんじん きゅうり	
9 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め わかめと大根の汁もの	牛乳 鶏肉の フォー	熱量 322	455	kcal	豚肉 生揚げ ベーコン チーズ わかめ 鶏肉 牛乳	油 さとう フォー 米	玉ねぎ ブロッコリー にんじん だいこん もやし	
10 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩と小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140	310	kcal	豚肉 麩 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 小松菜	
12 月	建 国 記 念 の 日 振 替 休 日 									
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	岩石揚げ キャベツのごま和え にんじんともやしのみそ汁	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 337	472	kcal	納豆 卵 みそ きな粉 乳飲料 ヨーグルト	小麦粉 揚げ油 さとう ごま マカロニ 米	長ねぎ 大和芋 もやし キャベツ にんじん	
14 水	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 そうめんとほうれん草のすまし汁	乳飲料 チョコレート ケーキ	熱量 390	509	kcal	豚肉 凍り豆腐 卵 牛乳 乳飲料	さとう そうめん 米 油 小麦粉 バター パン粉	しらたき 玉ねぎ にんじん ほうれん草	

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
15 木	アップル ヨーグルト ごはん	ポークシチュー 大根のサラダ	牛乳 あんかけう どん	熱量 390	518	kcal	豚肉 チーズ なたと わかめ	油 じゃがいも さとう バター	玉ねぎ にんじん トマトピューレ だいこん
16 金	牛乳 ごはん	カレー風味の野菜炒め さつまいもと長ねぎのみそ汁 青のりふりかけ	牛乳 大豆ごはん	熱量 391	511	kcal	豚肉 みそ 大豆 青のり粉 のり	ごま油 でんぷん さつまいも 米	にんじん 白菜 エリンギ 玉ねぎ 長ねぎ
17 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 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 111	287	kcal	鶏肉 牛乳 	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 青梗菜
19 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 キャベツとわかめのみそ汁	牛乳 ふりかけご はん	熱量 347	476	kcal	卵 豚肉 わかめ みそ 削り節 牛乳	油 さとう 春雨 米 ごま	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん キャベツ
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	マーボー豆腐 かぶのスープ	乳飲料 でこぼん お菓子	熱量 320	458	kcal	豚肉 みそ 豆腐 ヨーグルト 乳飲料	油 さとう ごま油 でんぷん 米 お菓子	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん かぶ でこぼん
21 水	牛乳 ごはん	鮭のフライ 湯通しキャベツ じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 ひじきごは ん	熱量 407	523	kcal	鮭 卵 みそ ひじき 油揚げ	小麦粉 パン粉 揚げ油 米	キャベツ 小松菜 にんじん
22 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼き ほうれん草と白菜のナムル 玉ねぎとにんじんのスープ	乳飲料 ポテトサンド	熱量 276	422	kcal	鶏肉 乳飲料 ヨーグルト	さとう ごま 米 ごま油 パン じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ ほうれん草 白菜 にんじん きゅうり
23 金	 <h1 style="margin: 0;">天 皇 誕 生 日</h1> 								
24 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩と小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140	310	kcal	豚肉 麩 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 小松菜
26 月	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの煮こみ じゃがいもと白菜のスープ	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 371	494	kcal	鶏肉 ベーコン ツナ水煮缶 牛乳	小麦粉 油 バター さとう	にんにく トマトピューレ 玉ねぎ ホールコーン グリーンピース 白菜 にんじん 長ねぎ
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	岩石揚げ キャベツのごま和え にんじんともやしのみそ汁	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 337	472	kcal	納豆 卵 みそ きな粉 乳飲料	小麦粉 揚げ油 さとう ごま	長ねぎ 大和芋 もやし キャベツ にんじん
28 水	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 そうめんとほうれん草のすまし汁	乳飲料 チーズリン グ	熱量 402	519	kcal	豚肉 凍り豆腐 ベーコン チーズ	さとう そうめん 米 油 小麦粉	しらたき 玉ねぎ にんじん ほうれん草
29 木	プレーン ヨーグルト ごはん	たらのマヨネーズ焼き こぶきいも 白菜と大根のみそ汁	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 377	504	kcal	たら 青のり粉 みそ 豚肉 牛乳	油 マヨネーズ じゃがいも 米	玉ねぎ 白菜 だいこん ごぼう にんじん 小松菜
お誕生会	牛乳	三色ごはん ぶりの照り焼き ゆで野菜 春雨スープ 	牛乳 ジャム付パ ン いちご	熱量 581	525	kcal	ツナ水煮缶 卵 ぶり ハム 牛乳	米 さとう 油 春雨 パン ジャム	にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ いちご