

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(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=はしが精米、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 | 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 木 | プレーン ヨーグルト ごはん | ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁 | 乳飲料 カルシウム お焼き | 熱量 319 蛋白 15.0 脂質 6.8 塩分 1.9 | 457 17.8 8.6 1.7 | kcal g g g | 乳飲料 ヨーグルト ツナ缶 麩 わかめ みそ 青のり粉 ちりめんじゃこ | 米 油 じゃがいも さとう ごま油 小麦粉 | にんじん たまねぎ しらたき グリンピース | |
| 5 金 | 牛乳 ごはん | 凍り豆腐と白菜のみそ炒め 大麦麺と小松菜のすまし汁 | 牛乳 七草かゆ みかん | 熱量 354 蛋白 16.3 脂質 12.4 塩分 1.9 | 343 15.7 13.4 1.6 | kcal g g g | 牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ | 米 油 さとう でんぶん 大麦麺 | にんじん たまねぎ はくさい だいこん 小松菜 かぶ みかん | |
| 6 土 | 牛乳 ごはん | じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 大根とあおなの汁もの | 麦茶 くだもの お菓子等 | 熱量 159 蛋白 9.3 脂質 8.1 塩分 1.1 | 325 13.1 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 グリンピース だいこん 小松菜 | |
| 8 月 | | | | | | | | | | |
| 9 火 | プレーン ヨーグルト ごはん | 鶏肉のマーマレード焼き 温野菜サラダ はくさいのスープ | 乳飲料 みそうどん | 熱量 325 蛋白 22.2 脂質 10.4 塩分 2.1 | 461 23.5 11.6 1.8 | kcal g g g | 乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 豚肉 みそ | 米 ジャム マヨネーズ 油 バター 乾麺 さとう | にんにく はくさい パセリ カリフラワー ブロccoli にんじん たまねぎ キャベツ もやし | |
| 10 水 | 牛乳 ごはん | 魚と切りこんぶの炊き合わせ 豆腐とはくさいのみそ汁 | 牛乳 フライドポテ ト | 熱量 301 蛋白 18.8 脂質 16.4 塩分 1.6 | 439 20.6 17.5 1.4 | kcal g g g | 牛乳 かじき 昆布 油あげ 豆腐 みそ | 米 さとう じゃがいも あげ油 | にんじん はくさい いんげん | |
| 11 木 | プレーン ヨーグルト ごはん | いり豆腐 じゃがいもとわかめのみそ汁 | 乳飲料 アップルリン グ | 熱量 405 蛋白 18.9 脂質 16.4 塩分 1.8 | 526 20.9 16.2 1.5 | kcal g g g | 乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 牛乳 削り節 わかめ みそ | 米 油 さとう でんぶん じゃがいも 強力粉 バター | にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく グリンピース りんご レモン | |
| 12 金 | 牛乳 ごはん | コーンシチュー かぶとキャベツのサラダ | 牛乳 しらす チャーハン | 熱量 400 蛋白 17.6 脂質 13.8 塩分 1.4 | 517 19.2 15.2 1.2 | kcal g g g | 牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク しらす干し | 米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう | たまねぎ にんじん かぶ ホールコーン クリームコーン グリンピース キャベツ りんご ながねぎ | |
| 13 土 | 牛乳 ごはん | カレー肉じゃが はくさいとえのきの汁もの | 麦茶 くだもの お菓子等 | 熱量 135 蛋白 7.0 脂質 5.5 塩分 1.1 | 305 11.1 8.8 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 グリンピース はくさい えのきだけ | |
| 15 月 | 牛乳 ごはん | 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもとあおなのスープ | 牛乳 小倉蒸しパ ン | 熱量 360 蛋白 17.7 脂質 16.7 塩分 1.3 | 486 19.7 17.6 1.1 | kcal g g g | 牛乳 凍り豆腐 豚肉 卵 小豆 | 米 油 でんぶん ごま油 さとう じゃがいも 小麦粉 | ごぼう にんじん 小松菜 たまねぎ | |
| 16 火 | プレーン ヨーグルト ごはん | 鶏ささみのフリッター ゆで野菜 わかめとだいこんのみそ汁 | 乳飲料 ミートサンド | 熱量 363 蛋白 20.7 脂質 15.2 塩分 2.1 | 492 22.3 15.4 1.8 | kcal g g g | 乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 卵 わかめ みそ 豚肉 | 米 小麦粉 あげ油 油 パン さとう | だいこん キャベツ にんじん たまねぎ トマトピューレ | |
| 17 水 | 牛乳 ごはん | 魚の塩焼き はくさいの削り節和え 豚汁 | 牛乳 ふりかけご はん | 熱量 394 蛋白 22.9 脂質 18.1 塩分 1.5 | 513 23.5 18.8 1.3 | kcal g g g | 牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ 削り節 桜えび 青のり粉 | 米 さといも ごま | ごぼう にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ はくさい | |



| 日 | 乳児 | | 幼児 | | 栄養量 | | | 主な材料 | | |
|---------|----------------------|--|---|--|----------------------------|---------------------|---|-------------------------------------|--|--|
| | 午前おやつ と昼主食 | 乳児 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 | |
| 18 木 | アップル ヨーグルト ごはん | ポークビーンズ わかめのサラダ  | 乳飲料 のりおにぎり | 熱量 404 蛋白 16.8 脂質 13.0 塩分 1.4 | 529 18.4 13.3 1.2 | kcal g g g | 乳飲料 ヨーグルト 大豆 豚肉 わかめ のり 青のり粉 | 米 油 じゃがいも さとう バター 小麦粉 | にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ホールコーン きゅうり りんごジュース | |
| 19 金 | 牛乳 ごはん | おでん風煮 麩と小松菜のみそ汁 | 牛乳 ささみとわ かめのあん かけうどん | 熱量 288 蛋白 16.8 脂質 9.7 塩分 2.2 | 428 18.8 12.0 1.9 | kcal g g g | 牛乳 豚肉 生あげ 昆布 ちくわ 麩 みそ 鶏肉 わかめ | 米 さといも 大麦麵 でんぶん | にんじん だいこん こんにやく 小松菜 | |
| 20 土 | 牛乳 ごはん | じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 大根とあおなの汁もの | 麦茶 くだもの お菓子等 | 熱量 159 蛋白 9.3 脂質 8.1 塩分 1.1 | 325 13.1 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 グリーンピース だいこん 小松菜 | |
| 22 月 | 牛乳 ごはん | 八宝菜 わかめとだいこんのスープ 削り節ふりかけ | 牛乳 骨太ごはん | 熱量 331 蛋白 18.9 脂質 11.0 塩分 1.8 | 463 20.3 13.1 1.5 | kcal g g g | 牛乳 豚肉 えび わかめ 削り節 桜えび ちりめんじゃこ | 米 油 さとう でんぶん ごま油 | しょうが にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ もやし だいこん 小松菜 | |
| 23 火 | プレーン ヨーグルト ごはん | 鶏肉のマーマレード焼き 温野菜サラダ はくさいのスープ  | 乳飲料 みそうどん | 熱量 325 蛋白 22.2 脂質 10.4 塩分 2.1 | 461 23.5 11.6 1.8 | kcal g g g | 乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 豚肉 みそ | 米 ジャム マヨネーズ 油 バター 乾麵 さとう | にんにく はくさい パセリ カリフラワー ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ もやし | |
| 24 水 | 牛乳 ごはん | 魚と切りこんぶの炊き合わせ 豆腐とはくさいのみそ汁 | 牛乳 フライドポテト | 熱量 301 蛋白 18.8 脂質 16.4 塩分 1.6 | 439 20.6 17.5 1.4 | kcal g g g | 牛乳 かじき 昆布 油あげ 豆腐 みそ | 米 さとう じゃがいも あげ油 | にんじん はくさい いんげん | |
| 25 木 | プレーン ヨーグルト ごはん | いり豆腐 じゃがいもとわかめのみそ汁 | 乳飲料 アップル リング | 熱量 405 蛋白 18.9 脂質 16.4 塩分 1.8 | 526 20.9 16.2 1.5 | kcal g g g | 乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 牛乳 削り節 わかめ みそ | 米 油 さとう でんぶん じゃがいも 強力粉 バター | にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく グリーンピース りんご レモン | |
| 26 金 | 牛乳 ごはん | コーンシチュー かぶとキャベツのサラダ | 牛乳 しらす チャーハン | 熱量 400 蛋白 17.6 脂質 13.8 塩分 1.4 | 517 19.2 15.2 1.2 | kcal g g g | 牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク しらす干し | 米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう | たまねぎ にんじん かぶ ホールコーン クリームコーン グリーンピース キャベツ りんご ながねぎ | |
| 27 土 | 牛乳 ごはん | カレー肉じゃが はくさいとえのきの汁もの | 麦茶 くだもの お菓子等 | 熱量 135 蛋白 7.0 脂質 5.5 塩分 1.1 | 305 11.1 8.8 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 グリーンピース はくさい えのきだけ | |
| 29 月 | 牛乳 ごはん | 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもとあおなのスープ | 牛乳 小倉蒸しパ ン | 熱量 360 蛋白 17.7 脂質 16.7 塩分 1.3 | 486 19.7 17.6 1.1 | kcal g g g | 牛乳 凍り豆腐 豚肉 卵 小豆 | 米 油 でんぶん ごま油 さとう じゃがいも 小麦粉 | ごぼう にんじん 小松菜 たまねぎ | |
| 30 火 | プレーン ヨーグルト ごはん | 鶏ささみのフリッター ゆで野菜 わかめとだいこんのみそ汁 | 乳飲料 ミートサンド | 熱量 363 蛋白 20.7 脂質 15.2 塩分 2.1 | 492 22.3 15.4 1.8 | kcal g g g | 乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 卵 わかめ みそ 豚肉 | 米 小麦粉 あげ油 油 パン さとう | だいこん キャベツ にんじん たまねぎ トマトピューレ | |
| 31 水 | 牛乳 ごはん | 魚の塩焼き はくさいの削り節和え 豚汁 | 牛乳 ふりかけご はん | 熱量 394 蛋白 22.9 脂質 18.1 塩分 1.5 | 513 23.5 18.8 1.3 | kcal g g g | 牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ 削り節 桜えび 青のり粉 | 米 さといも ごま | ごぼう にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ はくさい | |
| お誕生会 | 牛乳 | ごはん(はるみ) ごまふりかけ 鶏ささみのピカタ コールスロー 白菜とベーコンのクリームスープ | 牛乳 ピザトースト  | 熱量 561 蛋白 30.2 脂質 19.0 塩分 2.0 | 510 26.8 18.4 1.7 | kcal g g g | 牛乳 鶏肉 チーズ 卵 ベーコン ハム | 米 小麦粉 バター 油 でんぶん ごま パン | パセリ はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 トマトピューレ | |



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！

