

# 1月 給食献立表

17.23.31日はふりかけが出ます



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。  
 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
4	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	牛乳 ふりかけご はん	熱量 314 蛋白 13.1 脂質 8.3 塩分 1.4	432 15.6 10.8 1.2	kcal g g g	ツナ水煮缶 麩 わかめ みそ 桜えび 青のり 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま	人参 玉ねぎ グリーンピース しらたき	
5	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード煮 キャベツとえのきの汁もの	乳飲料 甘辛マカロニ	熱量 246 蛋白 18.9 脂質 5.5 塩分 1.5	381 20.8 7.7 1.3	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト 乳飲料	ママレード でんぷん マカロニ さとう 米	玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ えのきだけ	
6	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め 玉ねぎとさやいんげんの汁もの	牛乳 七草がゆ せんべい	熱量 330 蛋白 15.5 脂質 12.3 塩分 2.1	444 17.4 14.1 1.8	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 さとう でんぷん 米 せんべい	人参 玉ねぎ 白菜 さやいんげん 大根 かぶ 小松菜	
7	牛乳 ごはん	肉じゃが あおなと大根のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 141 蛋白 7.3 脂質 5.8 塩分 1.2	294 11.2 9.0 1.0	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ しらたき グリーンピース 大根 小松菜	
9	<h2 style="font-size: 2em;">成人の日</h2>									
10	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のから揚げ ゆで野菜 あおなとたまねぎのみそ汁	乳飲料 ジャム付パン	熱量 321 蛋白 19.6 脂質 11.0 塩分 1.7	442 21.4 12.0 1.5	kcal g g g	鶏肉 みそ ヨーグルト 乳飲料	でんぷん 小麦粉 揚げ油 パン ジャム さとう 米	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜	
11	牛乳 ごはん	チキンカレー 甘酢あえ	牛乳 卵チャーハン	熱量 390 蛋白 18.3 脂質 14.0 塩分 1.9	492 19.7 15.3 1.6	kcal g g g	鶏肉 チーズ わかめ 卵 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 長ねぎ グリーンピース	
12	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらの照り焼き 白菜のけずり節和え わかめとにんじんのすまし汁	牛乳 みそラーメン	熱量 325 蛋白 22.6 脂質 13.1 塩分 2.3	448 22.8 13.3 2.0	kcal g g g	さわら わかめ 豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト 削り節	さとう 乾中華麺 油 でんぷん 米	白菜 人参 しょうが にんにく 玉ねぎ コーン もやし 長ねぎ オレンジジュース	
13	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 小倉蒸しパン	熱量 344 蛋白 17.3 脂質 15.5 塩分 1.7	456 19.0 16.6 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 卵 ゆで小豆缶 牛乳	油 さとう ごま油 でんぷん 春雨 小麦粉 米	にんにく しょうが 人参 たけのこ水煮缶 長ねぎ 玉ねぎ	
14	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもと白菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 173 蛋白 12.6 脂質 9.7 塩分 1.0	319 15.4 12.2 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 米	しょうが 玉ねぎ 人参 白菜	
16	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 白菜とベーコンのスープ	牛乳 鮭そぼろご飯 りんご	熱量 383 蛋白 15.8 脂質 12.2 塩分 1.6	487 17.7 13.9 1.4	kcal g g g	豚肉 ベーコン 鮭水煮缶 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ 白菜 グリーンピース パセリ りんご	
17	プレーン ヨーグルト ごはん	けんちん汁 ひじきのいり煮 きなこふりかけ	乳飲料 ウインナー 付パン	熱量 296 蛋白 13.3 脂質 13.1 塩分 1.9	421 16.2 13.6 1.6	kcal g g g	豚肉 豆腐 ひじき 凍り豆腐 きなこ ウインナー 乳飲料 ヨーグルト	油 里芋 さとう パン 米	人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 大根 キャベツ	
18	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	牛乳 ふりかけご はん	熱量 314 蛋白 13.1 脂質 8.3 塩分 1.4	432 15.6 10.8 1.2	kcal g g g	ツナ水煮缶 麩 わかめ みそ 桜えび 青のり 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま	人参 玉ねぎ グリーンピース しらたき	

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	幼児 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	
19 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード煮 キャベツとえのきの汁もの	乳飲料 シナモン ロール	熱量 342	458	kcal	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 乳飲料	ママレード でんぷん バター 米 小麦粉 さとう	玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ えのきだけ	
20 金	牛乳 ごはん	生揚げと白菜のみそ炒め 玉ねぎとさやいんげんの汁もの	麦茶 ヨーグルト いよかん せんべい	熱量 228	363	kcal	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 ヨーグルト	油 さとう でんぷん 米 せんべい	人参 玉ねぎ 白菜 さやいんげん いよかん	
21 土	牛乳 ごはん	肉じゃが あおなと大根のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 141	294	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ しらたき グリーンピース 大根 小松菜	
23 月	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 キャベツともやしのみそ汁 けずり節ふりかけ	牛乳 さつまいも ごはん	熱量 349	460	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 削り節 青のり 牛乳	油 さとう 米 さつまいも	しらたき 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	
24 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のから揚げ ゆで野菜 あおなとたまねぎのみそ汁	乳飲料 ジャム付パン	熱量 321	442	kcal	鶏肉 みそ ヨーグルト 乳飲料	でんぷん 小麦粉 揚げ油 パン ジャム さとう 米	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜	
25 水	牛乳 ごはん	チキンカレー 甘酢あえ	牛乳 卵チャーハン	熱量 390	492	kcal	鶏肉 チーズ わかめ 卵 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 長ねぎ グリーンピース	
26 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらの照り焼き 白菜のけずり節和え わかめとにんじんのすまし汁	牛乳 みそラーメン	熱量 325	448	kcal	さわら わかめ 豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト 削り節	さとう 乾中華麺 油 でんぷん 米	白菜 人参 しょうが にんにく 玉ねぎ コーン もやし 長ねぎ オレンジジュース	
27 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 小倉蒸しパン	熱量 344	456	kcal	豚肉 みそ 豆腐 卵 ゆで小豆缶 牛乳	油 さとう ごま油 でんぷん 春雨 小麦粉 米	にんにく しょうが 人参 たけのこ水煮缶 長ねぎ 玉ねぎ	
28 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもと白菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 173	319	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 米	しょうが 玉ねぎ 人参 白菜	
30 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 白菜とベーコンのスープ	牛乳 鮭そぼろご飯 りんご	熱量 383	487	kcal	豚肉 ベーコン 鮭水煮缶 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ 白菜 グリーンピース パセリ りんご	
31 火	プレーン ヨーグルト ごはん	けんちん汁 ひじきのいり煮 きなこふりかけ	乳飲料 ウインナー 付パン	熱量 296	421	kcal	豚肉 豆腐 ひじき 凍り豆腐 きなこ ウインナー 乳飲料 ヨーグルト	油 里芋 さとう パン 米	人参 ごぼう 長ねぎ こんにやく 大根 キャベツ	
お誕生会	牛乳	チキンライス 魚の香味焼き 湯通しキャベツ 青梗菜のスープ	牛乳 フライドポテト2種	熱量 521	478	kcal	鶏肉 かじき 牛乳	米 バター さとう ごま じゃがいも さつまいも 揚げ油	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース にんにく しょうが 青梗菜 キャベツ	

春の七草の草ってなに??



せり



なずな  
(ペンペン草)



ごぎょう  
(ははこぐさ)



はこべら  
(はこべ)



ほとけのざ  
(こおにたびらこ)



すずな  
(かぶ)



すずしろ  
(だいこん)

保育園や公園で  
探してみよう!