

令和3年度

# 2月 給食献立表

3.17.25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	
1 火	プレーン ヨーグルト ごはん	とりささみのピカタ ほうれん草と白菜のナムル 豆腐と長ねぎのすまし汁	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 366 蛋白 23.9 脂質 14.5 塩分 1.7	460 24.0 14.5 1.5	kcal g g g	とりささみ 青のり 卵 豆腐 みそ 粉チーズ 牛乳 ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 バター 油 ごま ごま油 米 さとう	パセリ ほうれん草 白菜 長ねぎ にんじん	
2 水	牛乳 ごはん	さばの照り焼き ゆで野菜 のっぺい汁	牛乳 ぼんかん ビスケット せんべい	熱量 357 蛋白 21.1 脂質 17.3 塩分 1.5	449 21.8 17.9 1.3	kcal g g g	さば 鶏肉 豆腐 牛乳	さとう 里芋 でんぷん 油 米 ビスケット せんべい	ブロッコリー 大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ ぼんかん	
3 木	プレーン ヨーグルト ごはん	すき焼き風煮 大麦麺と小松菜のすまし汁 ふりかけ	牛乳 大豆ごはん	熱量 369 蛋白 17.5 脂質 13.3 塩分 1.5	465 19.0 14.2 1.3	kcal g g g	豚肉 焼き豆腐 けずり節 青のり 大豆 のり 牛乳 ヨーグルト	油 さとう 大麦麺 ごま 米	にんじん しらたき 白菜 長ねぎ 小松菜	
4 金	乳飲料 ごはん	カレー風味の野菜炒め 油揚げとほうれん草のみそ汁	牛乳 豆腐きなこ クリームサ ンド	熱量 334 蛋白 16.5 脂質 15.3 塩分 1.9	419 18.1 13.9 1.6	kcal g g g	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きなこ 牛乳 乳飲料	ごま油 でんぷん パン さとう 米	にんじん 白菜 エリンギ 玉ねぎ ほうれん草	
5 土	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 さつまいもと玉ねぎのみそ汁	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 159 蛋白 8.0 脂質 7.1 塩分 1.1	291 11.3 9.9 1.0	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 さつまいも さとう 米	しらたき 玉ねぎ にんじん	
7 月	牛乳 ごはん	八宝菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 352 蛋白 15.4 脂質 11.5 塩分 1.9	445 17.1 13.4 1.6	kcal g g g	豚肉 なると みそ 青のり 牛乳	油 でんぷん じゃがいも 米 ごま	にんじん キャベツ たけのこ水煮缶 もやし ピーマン 玉ねぎ	
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のごまみそ煮 白菜とにんじんのけずり節和え 麩とわかめのすまし汁	牛乳 あんかけう どん	熱量 386 蛋白 21.8 脂質 17.7 塩分 2.2	479 22.4 17.8 1.9	kcal g g g	かじき みそ 卵 けずり節 焼き麩 わかめ 牛乳 ヨーグルト	でんぷん 揚げ油 さとう ごま 乾麺 米 油	しょうが 白菜 にんじん 長ねぎ	
9 水	牛乳 ごはん	鶏肉のママレード煮 キャベツとかぶのみそ汁	牛乳 チーズリン グ	熱量 382 蛋白 23.1 脂質 16.6 塩分 1.9	470 23.3 17.3 1.6	kcal g g g	鶏肉 みそ 牛乳 ベーコン チーズ	でんぷん 強力粉 さとう バター 米	玉ねぎ ママレード にんにく にんじん かぶ キャベツ	
10 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ポークシチュー フレンチサラダ	乳飲料 鮭そぼろご はん	熱量 416 蛋白 18.6 脂質 14.1 塩分 1.6	504 19.2 13.8 1.4	kcal g g g	豚肉 チーズ 鮭水煮缶 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう 米 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん トマトピューレ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ オレンジジュース	
11 金	 <h2 style="display: inline;">建 国 記 念 の 日</h2> 									
12 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 にんじんともやしのスープ	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 126 蛋白 6.1 脂質 4.6 塩分 1.2	264 9.8 7.9 1.1	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 もやし	
14 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツと大根の汁もの	牛乳 骨太ごはん	熱量 373 蛋白 18.4 脂質 16.2 塩分 1.3	462 19.5 17.1 1.1	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 桜えび 牛乳 ちりめんじゃこ	油 ごま油 さとう でんぷん 米	ごぼう にんじん キャベツ 大根 小松菜	
15 火	プレーン ヨーグルト ごはん	とりささみのピカタ ほうれん草と白菜のナムル 豆腐と長ねぎのすまし汁	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 366 蛋白 23.9 脂質 14.5 塩分 1.7	460 24.0 14.5 1.5	kcal g g g	とりささみ 青のり 卵 豆腐 みそ 粉チーズ 牛乳 ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 バター 油 ごま ごま油 米 さとう	パセリ ほうれん草 白菜 長ねぎ にんじん	

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	
16 水	牛乳 ごはん	さばの照り焼き ゆで野菜 のっぺい汁 	牛乳 ぼんかん ビスケット せんべい	熱量 357	449	kcal	さば 鶏肉 豆腐 牛乳	さとう 里芋 でんぷん 油 米 ビスケット せんべい	ブロッコリー 大根 にんじん ごぼう こんにやく 長ねぎ ぼんかん	
17 木	プレーン ヨーグルト ごはん	すき焼き風煮 大麦麺と小松菜のすまし汁 ふりかけ 	牛乳 大豆ごはん	熱量 369	465	kcal	豚肉 焼き豆腐 けずり節 青のり 大豆 のり 牛乳 ヨーグルト	油 さとう 大麦麺 ごま 米	にんじん 白菜 長ねぎ しらたき 小松菜	
18 金	乳飲料 ごはん	カレー風味の野菜炒め 油揚げとほうれん草のみそ汁	牛乳 豆腐きなこ クリームサ ンド	熱量 334	419	kcal	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きなこ 牛乳 乳飲料	ごま油 でんぷん パン さとう 米	にんじん 白菜 エリンギ 玉ねぎ ほうれん草	
19 土	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 さつまいもと玉ねぎのみそ汁	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 159	291	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 さつまいも さとう 米	しらたき にんじん 玉ねぎ 	
21 月	牛乳 ごはん	八宝菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 352	445	kcal	豚肉 なたと みそ 青のり 牛乳	油 でんぷん じゃがいも 米 ごま	にんじん キャベツ たけのこ水煮缶 もやし ピーマン 玉ねぎ	
22 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のごまみそ煮 白菜とにんじんのけずり節和え 麩とわかめのすまし汁	牛乳 あんかけう どん	熱量 386	479	kcal	かじき みそ 卵 けずり節 焼き麩 わかめ 牛乳 ヨーグルト	でんぷん 揚げ油 さとう ごま 乾麺 米 油	しょうが 白菜 にんじん 長ねぎ	
23 水	<h1>天皇誕生日</h1> 									
24 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ポークシチュー フレンチサラダ 	乳飲料 鮭そぼろご はん	熱量 416	504	kcal	豚肉 チーズ 鮭水煮缶 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう 米 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん トマトピューレ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ オレンジジュース	
25 金	牛乳 ごはん	生揚げと白菜のみそ炒め 青梗菜とえのきのスープ きなこふりかけ	牛乳 小松菜マ フィン	熱量 368	458	kcal	豚肉 生揚げ きなこ 卵 みそ ヨーグルト 牛乳	油 さとう でんぷん 小麦粉 バター 米	にんじん 玉ねぎ 白菜 ピーマン 青梗菜 えのきだけ 小松菜 レーズン	
26 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 にんじんともやしのスープ	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 126	264	kcal	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 もやし	
28 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツと大根の汁もの 	牛乳 骨太ごはん	熱量 373	462	kcal	凍り豆腐 豚肉 桜えび 牛乳 ちりめんじゃこ	油 ごま油 さとう でんぷん 米	ごぼう にんじん キャベツ 大根 小松菜	
お誕生会	牛乳	菜の花ごはん 鶏肉のから揚げ コールスロー にらともやしのみそ汁 	牛乳 ピザトースト	熱量 530	485	kcal	しらす干し 卵 鶏肉 ハム みそ チーズ 牛乳	米 油 でんぷん 小麦粉 揚げ油 ごま パン バター	小松菜 しょうが キャベツ にんじん ピーマン コーン 玉ねぎ にら もやし	

● 豆まきで「鬼」を追い払いましょう！ ●

2/3は節分です。鬼が苦手だとされている豆を投げたり、生臭いイワシを飾ったり食べたりして鬼を追い払う行事です。「鬼」は様々な「災い」のこと。特に感染症の流行やすいこの季節、病気という災いから身を守るために、栄養のある豆や魚で体を整え、抵抗力をつける昔からの知恵だったのかもしれない。

どの病気も、予防するためにはまずは体の基礎を、しっかり食事で作ることが大切です。鬼を寄せ付けられない体づくりのために、しっかり食事をとりましょう！

