

令和5年度

# 3月 給食献立表

4・18日はふりかけが出ます  
 主食提供園は、7・21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	風副食	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 金	 <h2 style="font-size: 2em;">リクエスト献立</h2> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">                     各園で献立は異なります。                      詳しくは、園の掲示等をご覧ください。                 </div>									
2 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	185 12.9 9.2 1.0	346 15.9 11.8 0.9	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ いんげん にんじん キャベツ 
4 月	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの炒めもの ポテトスープ きな粉ふりかけ	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 蛋白 脂質 塩分	366 21.1 11.5 1.9	490 22.1 13.3 1.6	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ベーコン きな粉 青のり粉 ちりめんじゃこ	米 でんぷん 油 じゃがいも ごま油 ごま 小麦粉 さとう	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ホールコーン ピーマン パセリ
5 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 じゃがいもとチンゲン菜のスープ	乳飲料 焼きそば	熱量 蛋白 脂質 塩分	323 18.9 13.4 1.9	460 21.0 14.0 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豆腐 豚肉 みそ 青のり粉	米 油 さとう でんぷん 乾中華麺	にんじん たまねぎ じゃがいも グリンピース チンゲン菜 キャベツ もやし
6 水	牛乳 ごはん	鮭の照り焼き ほうれん草のおひたし 豆腐とたまねぎのみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	342 23.4 11.7 1.5	472 24.1 13.7 1.3	kcal g g g	牛乳 鮭 豆腐 みそ のり 豚肉	米 ごま油	たまねぎ ほうれん草 にんじん いら
7 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き マッシュポテト キャベツともやしのスープ	乳飲料 お麩スナック はるか	熱量 蛋白 脂質 塩分	247 19.0 10.0 1.1	399 21.2 11.3 1.0	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 麩 青のり粉	米 じゃがいも 油 バター さとう	にんにく キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ はるか
8 金	牛乳 ごはん	鶏肉の酢豚風 かきたま汁 	牛乳 あずきサン ド	熱量 蛋白 脂質 塩分	396 16.7 15.6 1.7	514 18.8 16.8 1.5	kcal g g g	牛乳 鶏肉 卵 わかめ 小豆	米 でんぷん 油 あげ油 さとう じゃがいも パン バター	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン
9 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが キャベツとえのきの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	137 7.1 5.5 1.1	307 11.2 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 キャベツ えのきだけ
11 月	牛乳 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め そうめんとおおなのすまし汁	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 蛋白 脂質 塩分	382 17.9 15.2 1.6	503 19.5 16.4 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ ひじき	米 ごま油 さとう でんぷん そうめん 油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いんげん 小松菜 ピーマン
12 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚ニラつくねの甘酢あんかけ 湯通しキャベツ あおなとたまねぎのみそ汁	乳飲料 さつまいもと りんごの重 ね煮	熱量 蛋白 脂質 塩分	334 17.1 13.5 1.4	469 19.6 14.1 1.2	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 ごま油 ごま さとう でんぷん さつまいも	いら たまねぎ 小松菜 キャベツ りんご 
13 水	牛乳 ごはん	桜えびとちくわのかき揚げ ほうれん草とにんじんの削り節あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 こぎつねご はん	熱量 蛋白 脂質 塩分	429 14.9 17.7 2.0	541 16.9 18.4 1.7	kcal g g g	牛乳 桜えび ちくわ 卵 わかめ みそ 削り節 鶏肉 油あげ	米 さつまいも 小麦粉 あげ油 じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ いんげん ほうれん草 しょうが
14 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さばのみそ煮 こふきいも 豆腐汁	乳飲料 チーズト ースト	熱量 蛋白 脂質 塩分	400 22.6 19.3 1.9	521 24.0 18.8 1.6	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト さば みそ 豚肉 豆腐 卵 青のり粉 粉チーズ	米 さとう 油 でんぷん じゃがいも パン バター マヨネーズ	しょうが ながねぎ はくさい グリンピース
15 金	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 あおなとえのきのみそ汁	牛乳 お好み焼き	熱量 蛋白 脂質 塩分	368 19.1 16.8 1.7	491 20.2 17.4 1.5	kcal g g g	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 みそ 卵 スキムミルク 桜えび 削り節 青のり粉	米 油 じゃがいも さとう でんぷん 小麦粉 マヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ 小松菜 えのきだけ キャベツ もやし

日	乳児	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 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 185 蛋白 12.9 脂質 9.2 塩分 1.0	346 15.9 11.8 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ いんげん にんじん キャベツ
18 月	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの炒めもの ポテトスープ きな粉ふりかけ	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 366 蛋白 21.1 脂質 11.5 塩分 1.9	490 22.1 13.3 1.6	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ベーコン きな粉 青のり粉 ちりめんじゃこ	米 でんぷん 油 じゃがいも ごま油 ごま 小麦粉 さとう	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ホールコーン ピーマン パセリ
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 じゃがいもとチンゲン菜のスープ	乳飲料 焼きそば	熱量 323 蛋白 18.9 脂質 13.4 塩分 1.9	460 21.0 14.0 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豆腐 豚肉 みそ 青のり粉	米 油 さとう でんぷん 乾中華麺	にんじん たまねぎ グリーンピース チンゲン菜 キャベツ もやし
20 水	 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">春 分 の 日</h1> 								
21 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き マッシュポテト キャベツともやしのスープ	乳飲料 お麩スナック せとか	熱量 247 蛋白 19.0 脂質 10.0 塩分 1.1	399 21.2 11.3 1.0	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 麩 青のり粉	米 じゃがいも 油 バター さとう	にんにく キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ せとか
22 金	牛乳 ごはん	鶏肉の酢豚風 かきたま汁	牛乳 あずきサン ド	熱量 396 蛋白 16.7 脂質 15.6 塩分 1.7	514 18.8 16.8 1.5	kcal g g g	牛乳 鶏肉 卵 わかめ 小豆	米 でんぷん 油 あげ油 さとう じゃがいも パン バター	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン
23 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが キャベツとえのきの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 137 蛋白 7.1 脂質 5.5 塩分 1.1	307 11.2 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 キャベツ えのきだけ
25 月	牛乳 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め そうめんとおおなのすまし汁	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 382 蛋白 17.9 脂質 15.2 塩分 1.6	503 19.5 16.4 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ ひじき	米 ごま油 さとう でんぷん そうめん 油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いんげん 小松菜 ピーマン
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚ニラつくねの甘酢あんかけ 湯通しキャベツ あおなとたまねぎのみそ汁	乳飲料 さつまいもと りんごの重 ね煮	熱量 334 蛋白 17.1 脂質 13.5 塩分 1.4	469 19.6 14.1 1.2	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 ごま油 ごま さとう でんぷん さつまいも	にら たまねぎ 小松菜 キャベツ りんご
27 水	牛乳 ごはん	桜えびとちくわのかき揚げ ほうれん草とにんじんの削り節あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 こぎつねご はん	熱量 429 蛋白 14.9 脂質 17.7 塩分 2.0	541 16.9 18.4 1.7	kcal g g g	牛乳 桜えび ちくわ 卵 わかめ みそ 削り節 鶏肉 油あげ	米 さつまいも 小麦粉 あげ油 じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ いんげん ほうれん草 しょうが
28 木	プレーン ヨーグルト ごはん	クリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ (にんじんドレッシング)	乳飲料 ごまと青の りのごはん	熱量 380 蛋白 19.3 脂質 9.7 塩分 1.5	506 21.3 11.0 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 スキムミルク 青のり粉	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース
29 金	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 あおなとえのきのみそ汁	牛乳 お好み焼き	熱量 368 蛋白 19.1 脂質 16.8 塩分 1.7	491 20.2 17.4 1.5	kcal g g g	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 みそ 卵 スキムミルク 桜えび 削り節 青のり粉	米 油 じゃがいも さとう でんぷん 小麦粉 マヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ 小松菜 えのきだけ キャベツ もやし
30 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 103 蛋白 5.8 脂質 1.8 塩分 1.2	281 10.3 5.8 1.1	kcal g g g	牛乳 ツナ缶 麩 わかめ みそ	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
お誕生会	牛乳 お赤飯	さわらのみそ焼き ほうれん草とキャベツの削り節あえ はんぺんとわかめのすまし汁	牛乳 開口笑	熱量 564 蛋白 25.2 脂質 16.5 塩分 1.9	512 22.9 16.7 1.6	kcal g g g	牛乳 さわら みそ はんぺん わかめ 削り節 ささげ 卵	米 もち米 さとう 小麦粉 油 ごま	ほうれん草 キャベツ 