

3月 給食献立表

16、30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
 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		栄養量			主 な 材 料			
	午前おやつ と昼主食	昼副食	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 水	乳飲料 ごはん	生あげと野菜のみそ炒め チンゲン菜とえのきのスープ	乳飲料 機風味ポテ ト	熱量 301 蛋白 17.4 脂質 15.1 塩分 1.6	409 18.9 14.0 1.4	kcal g g g	乳飲料 豚肉 生あげ みそ いりこ 青のり粉	米 油 さとう でんぶん じゃがいも 揚げ油	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン チンゲン菜 えのきだけ
2 木	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 30%;"> 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> <div style="text-align: center; flex-grow: 1;"> <h2 style="margin: 0;">リクエスト献立</h2> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 30%;"> 辻堂、善行保育園のリク エスト献立は7日です。 2日の献立はお誕生会の内 容になります。 </div> </div>								
3 金	牛乳 ごはん	ポテト入り厚焼き卵 スナップえんどう 麩とわかめのすまし汁	牛乳 クリームサ ンド いちご	熱量 352 蛋白 16.7 脂質 14.5 塩分 1.8	462 18.3 15.7 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 卵 スキムミルク わかめ 麩	米 じゃがいも 油 パン さとう コーンスターチ 小麦粉	にんじん たまねぎ スナップえんどう いちご
4 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 あおなと大根のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 126 蛋白 6.5 脂質 4.5 塩分 1.1	282 10.5 7.9 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	米 じゃがいも 油 さとう でんぶん	にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース だいこん 小松菜
6 月	牛乳 ごはん	大根のクリームコーン煮 キャベツともやしのスープ	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 346 蛋白 14.8 脂質 12.0 塩分 1.5	457 16.9 13.8 1.3	kcal g g g	牛乳 ベーコン 鶏肉 青のり粉 ちりめんじゃこ	米 油 でんぶん ごま油 ごま 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん だいこん クリームコーン キャベツ もやし 小松菜
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 じゃがいもとおおなのスープ	乳飲料 しらすリングパ ン	熱量 416 蛋白 20.8 脂質 19.1 塩分 2.1	517 22.1 18.2 1.8	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豆腐 豚肉 みそ しらす干し 牛乳	米 油 さとう でんぶん じゃがいも 強力粉 バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリンピース 小松菜 ホールコーン パセリ
8 水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー ツナサラダ	牛乳 ささみとわ かめのあん かけうどん	熱量 394 蛋白 20.6 脂質 14.8 塩分 1.9	495 21.3 15.9 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 スキムミルク ツナ缶 鶏肉 麩 わかめ	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう 乾麺 でんぶん	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり
9 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらの照り焼き ほうれん草ともやしの削り節和え 豆腐とわかめのみそ汁	乳飲料 ポテトサンド	熱量 305 蛋白 19.8 脂質 11.8 塩分 1.9	429 21.2 12.7 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト さわら 削り節 豆腐 わかめ みそ	米 さとう パン じゃがいも マヨネーズ	ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん きゅうり
10 金	牛乳 ごはん	いり豆腐 キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 ひじきライス	熱量 393 蛋白 21.1 脂質 17.5 塩分 1.8	495 21.9 18.2 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 卵 削り節 みそ ひじき 鶏肉	米 油 さとう	にんじん たまねぎ たけのここんにやく グリンピース キャベツ 小松菜
11 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 わかめとえのきのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 132 蛋白 7.2 脂質 5.7 塩分 1.2	286 11.0 8.9 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ わかめ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ えのきだけ
13 月	牛乳 ごはん	八宝菜 わかめスープ	牛乳 ベークドポ テト	熱量 242 蛋白 13.7 脂質 10.5 塩分 1.8	374 16.0 12.6 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 わかめ	米 油 さとう でんぶん バター じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ もやし たまねぎ
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚にらつくねの甘酢あんかけ ゆで野菜 はくさいとおおなのスープ	乳飲料 きつねごは ん	熱量 411 蛋白 20.7 脂質 17.3 塩分 1.7	513 22.0 17.0 1.5	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 卵 みそ 油あげ	米 ごま油 さとう でんぶん ごま	にら キャベツ きゅうり はくさい 小松菜 にんじん
15 水	牛乳 ごはん	鮭のフライ 湯通しキャベツ だいこんとにんじのみそ汁	牛乳 お麩スナッ ク はるみ	熱量 319 蛋白 18.9 脂質 18.2 塩分 1.4	436 20.2 18.8 1.2	kcal g g g	牛乳 鮭 卵 わかめ みそ 麩 青のり粉	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 バター 油	キャベツ だいこん にんじん はるみ

日	乳児		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
16 木	プレーン ヨーグルト ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 ごまふりかけ 	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 347 蛋白 19.9 脂質 14.0 塩分 1.3	462 21.5 14.4 1.2	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 凍り豆腐 豚肉 みそ きな粉	米 油 ごま油 さとう でんぶん じゃがいも マカロニ ごま	ごぼう にんじん 小松菜
17 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め 洋風かきたま汁	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 404 蛋白 20.7 脂質 16.9 塩分 1.4	503 21.5 17.6 1.2	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ ベーコン 粉チーズ 卵 わかめ 鶏肉 のり	米 油 さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ いんげん にんじん パセリ
18 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 あおなと大根のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 126 蛋白 6.5 脂質 4.5 塩分 1.1	282 10.5 7.9 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	米 じゃがいも 油 さとう でんぶん	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース だいこん 小松菜
20 月	牛乳 ごはん	大根のクリームコーン煮 キャベツともやしのスープ	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 346 蛋白 14.8 脂質 12.0 塩分 1.5	457 16.9 13.8 1.3	kcal g g g	牛乳 ベーコン 鶏肉 青のり粉 ちりめんじゃこ	米 油 でんぶん ごま油 ごま 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん だいこん クリームコーン キャベツ もやし 小松菜
21 火	 春 分 の 日 								
22 水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー ツナサラダ	牛乳 ささみとわ かめのあん かけうどん	熱量 394 蛋白 20.6 脂質 14.8 塩分 1.9	495 21.3 15.9 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 スキムミルク ツナ缶 鶏肉 麩 わかめ	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう 乾麺 でんぶん	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり
23 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらの照り焼き ほうれん草ともやしの削り節和え 豆腐とわかめのみそ汁	乳飲料 ポテトサンド	熱量 305 蛋白 19.8 脂質 11.8 塩分 1.9	429 21.2 12.7 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト さわら 削り節 豆腐 わかめ みそ	米 さとう パン じゃがいも マヨネーズ	ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん きゅうり
24 金	牛乳 ごはん	いり豆腐 キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 ひじきライス	熱量 393 蛋白 21.1 脂質 17.5 塩分 1.8	495 21.9 18.2 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 卵 削り節 みそ ひじき 鶏肉	米 油 さとう	にんじん たまねぎ たけのここんにやく グリーンピース キャベツ 小松菜
25 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 わかめとえのきのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 132 蛋白 7.2 脂質 5.7 塩分 1.2	286 11.0 8.9 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ わかめ 	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ えのきだけ
27 月	牛乳 ごはん	八宝菜 わかめスープ 	牛乳 ベークドポ テト	熱量 242 蛋白 13.7 脂質 10.5 塩分 1.8	374 16.0 12.6 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 わかめ	米 油 さとう でんぶん バター じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ もやし たまねぎ
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚にらつくねの甘酢あんかけ ゆで野菜 はくさいとあおなのスープ	乳飲料 きつねごは ん	熱量 411 蛋白 20.7 脂質 17.3 塩分 1.7	513 22.0 17.0 1.5	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 卵 みそ 油あげ	米 ごま油 さとう でんぶん ごま	にら キャベツ きゅうり はくさい 小松菜 にんじん
29 水	牛乳 ごはん	鮭のフライ 湯通しキャベツ だいこんとにんじのみそ汁	牛乳 お麩スナッ ク 清美オレンジ	熱量 316 蛋白 18.8 脂質 18.2 塩分 1.4	433 20.2 18.8 1.2	kcal g g g	牛乳 鮭 卵 わかめ みそ 麩 青のり粉	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 バター 油	キャベツ だいこん にんじん 清美オレンジ
30 木	プレーン ヨーグルト ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 ごまふりかけ	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 347 蛋白 19.9 脂質 14.0 塩分 1.3	462 21.5 14.4 1.2	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 凍り豆腐 豚肉 みそ きな粉	米 油 ごま油 さとう でんぶん じゃがいも マカロニ ごま	ごぼう にんじん 小松菜
31 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め 洋風かきたま汁 	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 404 蛋白 20.7 脂質 16.9 塩分 1.4	503 21.5 17.6 1.2	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ ベーコン 粉チーズ 卵 わかめ 鶏肉 のり	米 油 さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ いんげん にんじん パセリ
お誕生会	牛乳 五目ずし	とり肉の照り焼き 湯通しキャベツ はんぺんとほうれん草のすまし汁	牛乳 クッキートー スト	熱量 596 蛋白 26.9 脂質 19.9 塩分 2.3	537 24.2 19.3 1.9	kcal g g g	牛乳 油あげ のり 鶏肉 卵 はんぺん	米 さとう 油 パン バター 小麦粉 グラニュー糖	にんじん キャベツ ほうれん草 きぬさや 