

9月 給食献立表

13. 27日はふりかけが出ます



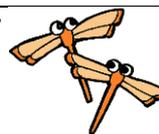
乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。

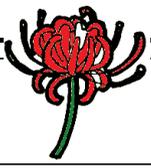
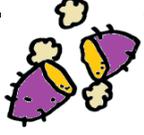
献立は都合により変更することがあります。

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。



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
2月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツともやしのみそ汁	牛乳 豚にら チャーハン		熱量 397	491	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん 米	ごぼう にんじん キャベツ もやし にら
3火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のけずりぶし和え 大麦麺と長ネギのすまし汁	牛乳 ベイクドポテ ト		熱量 307	427	kcal	鶏肉 けずりぶし ヨーグルト 牛乳 みそ	さとう ごま 大麦麺 パター じゃがいも 米	こまつな にんじん 長ネギ
4水	牛乳 ごはん	サーモンローフ 湯通しキャベツ 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳 大豆ごはん		熱量 403	496	kcal	鮭水煮缶 牛乳 卵 油揚げ 大豆 のり みそ スキムミルク	パン粉 米 バター	玉ねぎ にんじん キャベツ 大根
5木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉と野菜のクリーム煮 あおなとえのきのみそ汁	牛乳 ジャー ジャー麺		熱量 394	496	kcal	鶏肉 スキムミルク みそ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 さとう でんぷん 中華麺 米 パター	にんじん 玉ねぎ エリンギ きゅうり 小松菜 えのきだけ にんにく しょうが 長ネギ
6金	牛乳 ごはん	マーボーなす 春雨スープ 	牛乳 チキンライ ス		熱量 386	482	kcal	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳	油 さとう でんぷん 米 バター 春雨	なす しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん もやし グリンピース
7土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 にんじんともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等		熱量 113	264	kcal	ツナ水煮缶 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース もやし 
9月	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 そうめんと長ネギのすまし汁	牛乳 ふかしいも		熱量 332	439	kcal	豚肉 凍り豆腐 牛乳	油 さとう そうめん さつまいも 米	玉ねぎ にんじん 長ネギ しらたき
10火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもとキャベツのスープ	乳飲料 ゴマと青の りのごはん		熱量 364	472	kcal	豚肉 ハム 青のり ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも ごま	玉ねぎ さやいんげん キャベツ パセリ
11水	乳飲料 ごはん	豚肉と大根のうま煮 豆腐ともやしのみそ汁	牛乳 シュガー トースト		熱量 373	454	kcal	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 乳飲料	さとう 油 パン パター 米	大根 にんじん つきこんにやく しょうが もやし
12木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き 小松菜ともやしのナムル 玉ねぎとさやいんげんの汁物	牛乳 ウィンナー ピラフ		熱量 394	492	kcal	さわら みそ ウィンナー 牛乳 ヨーグルト	さとう ごま ごま油 米 油	こまつな もやし さやいんげん 玉ねぎ コーン オレンジジュース
13金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め かぶとベーコンのスープ けずりぶしふりかけ	牛乳 甘辛団子(幼 児)、甘辛マ カロニ(乳児)		熱量 375	443	kcal	豚肉 みそ 生揚げ シヨルダーベーコン 豆腐 青のり けずりぶし 牛乳	油 さとう でんぷん 米 白玉粉 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン かぶ
14土	牛乳 ごはん	肉じゃが わかめとえのきのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等		熱量 140	285	kcal	豚肉 みそ 油揚げ わかめ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき えのきだけ グリンピース
16月	 <h2 style="font-size: 2em;">敬老の日</h2> 									

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	
17 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き 小松菜のけずりぶし和え かぶとわかめのすまし汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 337 蛋白 19.9 脂質 10.1 塩分 1.8	451 21.3 12.0 1.6	kcal g g g	鶏肉 けずりぶし ヨーグルト 牛乳 わかめ	米 油 バター さとう	にんにく 小松菜 にんじん かぶ 玉ねぎ グリンピース	
18 水	牛乳 ごはん	サーモンローフ 湯通しキャベツ 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳 大豆ごはん	熱量 403 蛋白 19.7 脂質 13.6 塩分 2.1	496 20.4 14.9 1.8	kcal g g g	鮭水煮缶 牛乳 卵 油揚げ 大豆 のり みそ スキムミルク	パン粉 バター 米 	玉ねぎ にんじん キャベツ 大根	
19 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉と野菜のクリーム煮 あおなとえのきのみそ汁	牛乳 ジャム付き パン	熱量 375 蛋白 19.7 脂質 11.8 塩分 1.9	481 21.1 12.9 1.6	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク みそ ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 パン ジャム さとう 米	にんじん 玉ねぎ エリンギ 小松菜 えのきだけ	
20 金	牛乳 ごはん	マーボーなす 春雨スープ	牛乳 せんべい ビスケット	熱量 303 蛋白 14.4 脂質 11.9 塩分 1.5	416 16.4 13.7 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	油 さとう でんぷん 春雨 せんべい ビスケット 米	なす しょうが 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん もやし	
21 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 にんじんともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 113 蛋白 5.5 脂質 1.9 塩分 1.2	264 9.4 5.7 1.1	kcal g g g	ツナ水煮缶 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース もやし	
23 月	 <h1 style="font-size: 2em;">秋 分 の 日</h1> 									
24 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもとキャベツのスープ	乳飲料 ゴマと青の りのごはん	熱量 364 蛋白 20.4 脂質 7.8 塩分 1.5	472 21.5 10.0 1.3	kcal g g g	豚肉 ハム 青のり ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも ごま	玉ねぎ さやいんげん キャベツ パセリ	
25 水	乳飲料 ごはん	豚肉と大根のうま煮 豆腐ともやしのみそ汁	牛乳 シュガー トースト	熱量 373 蛋白 17.9 脂質 16.3 塩分 1.9	454 19.4 14.9 1.6	kcal g g g	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 乳飲料	さとう 油 パン バター 米	大根 にんじん つきこんにやく しょうが もやし	
26 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き 小松菜ともやしのナムル 玉ねぎとさやいんげんの汁物	牛乳 ウィンナー ピラフ	熱量 394 蛋白 20.3 脂質 15.5 塩分 1.8	492 20.8 15.1 1.6	kcal g g g	さわら みそ ウィンナー 牛乳 ヨーグルト	さとう ごま ごま油 米 油	こまつな もやし さやいんげん 玉ねぎ コーン オレンジジュース	
27 金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め かぶとベーコンのスープ けずりぶしふりかけ	牛乳 鶏肉の フォー	熱量 338 蛋白 19.8 脂質 15.2 塩分 2.2	444 20.4 16.1 1.8	kcal g g g	豚肉 みそ 生揚げ ショルダーベーコン 鶏肉 けずりぶし 青のり 牛乳	油 さとう フォー 米 でんぷん	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン かぶ もやし	
28 土	牛乳 ごはん	肉じゃが わかめとえのきのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 140 蛋白 7.1 脂質 4.3 塩分 1.2	284 10.7 7.5 1.0	kcal g g g	豚肉 みそ 油揚げ わかめ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき えのきだけ グリンピース	
30 月	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 そうめんと長ネギのすまし汁	牛乳 ふかしいも	熱量 332 蛋白 13.6 脂質 10.4 塩分 1.4	439 15.8 12.6 1.2	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 牛乳	油 さとう そうめん さつまいも 米	玉ねぎ にんじん 長ネギ しらたき 	
お誕生会	牛乳	さつまいもごはん 魚の竜田揚げ ゆでやさい 麩とわかめのみそ汁 	乳飲料 ピザトースト	熱量 614 蛋白 24.8 脂質 19.8 塩分 2.7	558 22.5 19.2 2.3	kcal g g g	かじき 麩 わかめ みそ ハム チーズ 牛乳 乳飲料	米 さつまいも ごま 揚げ油 油 でんぷん パン バター	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン ピーマン	

十五夜と十三夜

今年の十五夜は9/13金曜日です。すすきやお団子をお供えて、きれいなお月様を眺めながら収穫に感謝をしま。この季節に収穫された里芋や栗、枝豆などを一緒に供えることから芋名月と呼ばれます。また、十五夜のほかにもお月見をする風習がある、十三夜という日もあります。この日は大豆や栗を供えるので、豆名月・栗名月などの呼び名があります。今年は10/11金曜日です。秋のきれいなお月様を眺めながら、秋の味覚を楽しんではいかがでしょうか？

