

# 10月 給食献立表

2. 17 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			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	五目豆 じゃがいもとほうれん草のみそ汁	牛乳 チキンライス	熱量 433	527	kcal	大豆 豚肉 ごんぶ 凍り豆腐 みそ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	油 さとう じゃがいも 米 パター	人参 こんにやく ほうれん草 玉ねぎ グリーンピース ごぼう
2 水	牛乳 ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き 白菜のけずり節和え にんじんともやしのみそ汁 ちりめんふりかけ	牛乳 人参マフィン	熱量 385	481	kcal	鶏肉 粉チーズ 牛乳 けずり節 みそ 青のり ちりめんじゃこ 卵 スキムミルク	パン粉 油 小麦粉 さとう バター 米 ごま	パセリ にんにく 白菜 人参 もやし
3 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ ゆで野菜 わかめと大根のスープ	乳飲料 かしわうどん	熱量 351	457	kcal	豚肉 卵 スキムミルク わかめ 鶏肉 ヨーグルト 乳飲料	油 でんぷん 干めん さとう 米 パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 たけのこ しょうが ほうれん草 長ねぎ
4 金	牛乳 ごはん	生揚げのそぼろあんかけ にんじんとあおなのみそ汁	牛乳 さつまいもご はん	熱量 443	528	kcal	生揚げ 豚肉 みそ 牛乳	さとう 油 米 さつまいも でんぷん	人参 玉ねぎ 小松菜 グリーンピース
5 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもと青梗菜のスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 133	281	kcal	豚肉 牛乳	油 じゃがいも 米	しょうが 玉ねぎ 人参 青梗菜
7 月	牛乳 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め 大麦麺とながねぎのすまし汁	牛乳 ツナチャーハ ン	熱量 370	470	kcal	豚肉 みそ ツナ水煮缶 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 大麦麺 米 油	にんにく 玉ねぎ なす 人参 キャベツ さやいんげん 長ねぎ
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ポークカレー フレンチサラダ	牛乳 骨太ごはん	熱量 455	544	kcal	豚肉 チーズ 桜えび ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 ごま油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶
9 水	乳飲料 ごはん	鮭の照焼き ほうれん草ともやしのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 カルシューム クッキーパー	熱量 368	450	kcal	生鮭 豆腐 わかめ みそ スキムミルク 卵 乳飲料 牛乳	ごま さとう 小麦粉 油 バター 米	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干しぶどう
10 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ひじきと小松菜のサラダ 玉ねぎと大根のみそ汁	乳飲料 チーズトースト	熱量 269	393	kcal	鶏肉 ひじき 油揚げ みそ チーズ ヨーグルト 乳飲料	ごま油 食パン バター マヨネーズ さとう 米	マーマレード にんにく 小松菜 大根 玉ねぎ オレンジジュース
11 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 さつまいもの オレンジ煮	熱量 326	434	kcal	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 春雨 米 さつまいも	にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ オレンジジュース
12 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とほうれん草のすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 126	274	kcal	豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう 焼きふ 米	人参 玉ねぎ しらたき グリーンピース ほうれん草
14 月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">体 育 の 日</div> </div>								
15 火	プレーン ヨーグルト ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 かしわうどん	熱量 370	473	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも 干めん 米	ごぼう 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ

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	牛乳 水 ごはん	ミートローフ ゆで野菜 わかめと大根のスープ	乳飲料 ごまと青のり のごはん	熱量 386	482	kcal	豚肉 スキムミルク 卵 わかめ 乳飲料 青のり 牛乳	油 米 でんぷん パン粉 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 たけのこ しょうが	
17	プレーン ヨーグルト 木 ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き 白菜のけずり節和え にんじんともやしのみそ汁 ちりめんふりかけ	牛乳 人参マフィン	熱量 385	484	kcal	鶏肉 粉チーズ 牛乳 けずり節 みそ 青のり ちりめんじゃこ 卵 スキムミルク ヨーグルト	パン粉 油 小麦粉 さとう バター 米 ごま	パセリ にんにく 白菜 人参 もやし	
18	牛乳 金 ごはん	生揚げのそぼろあんかけ にんじんとあおなのみそ汁	牛乳 さつまいも ごはん	熱量 443	528	kcal	生揚げ 豚肉 みそ 牛乳	さとう 油 でんぷん 米 さつまいも	人参 玉ねぎ グリーンピース 小松菜	
19	牛乳 土 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもと青梗菜のスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 133	281	kcal	豚肉 牛乳	油 米 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 人参 青梗菜	
21	牛乳 月 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め 大麦麺とながねぎのすまし汁	牛乳 ツナチャーハ ン	熱量 370	470	kcal	豚肉 みそ ツナ水煮缶 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 大麦麺 米 油	にんにく 玉ねぎ なす 人参 キャベツ さやいんげん 長ねぎ	
22	火	 <h1 style="display: inline;">国民の休日</h1> 								
23	牛乳飲料 水 ごはん	ポークカレー フレンチサラダ	牛乳 骨太ごはん	熱量 455	519	kcal	豚肉 チーズ 桜えび ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 ごま油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶	
24	オレンジ ヨーグルト 木 ごはん	鶏肉のマーメレード焼き ひじきと小松菜のサラダ 玉ねぎと大根のみそ汁	乳飲料 チーズトースト	熱量 269	393	kcal	鶏肉 ひじき 油揚げ みそ チーズ ヨーグルト 乳飲料	ごま油 食パン バター マヨネーズ さとう 米	マーメレード にんにく 小松菜 大根 玉ねぎ オレンジジュース	
25	牛乳 金 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 さつまいもの オレンジ煮	熱量 326	434	kcal	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 春雨 米 さつまい	にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ オレンジジュース	
26	牛乳 土 ごはん	肉じゃが 麩とほうれん草のすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 126	274	kcal	豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう 焼きふ 米	人参 玉ねぎ しらたき グリーンピース ほうれん草	
28	牛乳 月 ごはん	豚肉となすのみそ炒め 白菜とあおなのスープ	牛乳 チキンライス	熱量 355	458	kcal	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 米 油 バター	人参 なす 玉ねぎ ピーマン 白菜 ほうれん草 グリーンピース	
29	プレーン ヨーグルト 火 ごはん	鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 キャベツと大根の汁もの	乳飲料 チーズクラッ カー	熱量 309	428	kcal	鶏肉 クリームチーズ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	じゃがいも クラッカー さとう 米	にんにく 人参 キャベツ 大根 小松菜 いちごジャム	
30	牛乳 水 ごはん	鮭の照焼き ほうれん草ともやしのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 カルシューム クッキーバー	熱量 368	468	kcal	生鮭 豆腐 わかめ みそ スキムミルク 卵 牛乳	ごま さとう 小麦粉 油 バター 米	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干しぶどう	
31	プレーン ヨーグルト 木 ごはん	ツナと野菜の煮物 たまねぎとにんじんのスープ	牛乳 かぼちゃ入り むしパン	熱量 313	427	kcal	ツナ水煮缶 ヨーグルト 牛乳 卵	油 じゃがいも さとう 米 小麦粉	人参 玉ねぎ しらたき グリーンピース かぼちゃ	
お誕生会	牛乳飲料	ラビットライス 鶏肉のから揚げ 小松菜のおひたし かぶとたまねぎのみそ汁	牛乳 スイートポテ ト	熱量 553	491	kcal	鶏肉 のり みそ 牛乳 卵 乳飲料	米 バター でんぷん 小麦粉 揚げ油 さとう さつまいも	人参 玉ねぎ しょうが 小松菜 かぶ	