

令和3年度

9月 給食献立表

1.10.15.24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。

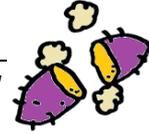
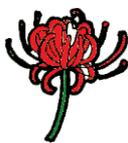
献立は都合により変更することがあります。

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 水	牛乳 ごはん	豚肉のカレー煮 さつまいもと玉ねぎのみそ汁 ちりめんふりかけ	牛乳 鶏肉の フォー	熱量 23.5 蛋白 11.2 脂質 2.2 塩分	359 461 kcal 23.6 13.1 1.9 g	g	豚肉 みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ 青のり 牛乳	油 さとう でんぷん さつまいも フォー 米	玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ にんじん もやし	
2 木	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサのムニエル キャベツときゅうりのごま和え 春雨と小松菜のすまし汁	牛乳 ポテトサンド	熱量 17.0 蛋白 11.7 脂質 1.8 塩分	324 440 kcal 18.7 13.0 1.6 g	g	メルルーサ 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 油 米 マヨネーズ ごま さとう 春雨 バター パン じゃがいも	キャベツ きゅうり えのきだけ 小松菜	
3 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 かきたま汁	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 20.0 蛋白 14.7 脂質 1.9 塩分	393 457 kcal 20.0 12.8 1.6 g	g	豚肉 豆腐 みそ 卵 ツナ水煮缶 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 米	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん	
4 土	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 じゃがいもとにんじんのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 7.8 蛋白 4.9 脂質 0.8 塩分	120 270 kcal 11.1 8.2 0.8 g	g	豚肉 凍り豆腐 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	しらたき 玉ねぎ 人参	
6 月	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 キャベツと大根のみそ汁	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 16.2 蛋白 11.2 脂質 1.8 塩分	378 476 kcal 17.6 13.0 1.5 g	g	豚肉 みそ 青のり ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 米 油 さとう ごま でんぷん 小麦粉 ごま油	人参 つきこんにやく 玉ねぎ グリンピース キャベツ 大根	
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のみそマヨネーブル焼き もやしと小松菜のけずりぶし和え 玉ねぎとさやいんげんの汁物	牛乳 さつまいも入り むしパン	熱量 19.0 蛋白 12.0 脂質 1.4 塩分	313 431 kcal 20.3 13.2 1.3 g	g	鶏肉 みそ ヨーグルト けずりぶし 卵 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 さとう さつまいも 米	もやし 小松菜 さやいんげん 玉ねぎ	
8 水	牛乳 ごはん	さばの照り焼き こふきいも 大麦麺と小松菜のすまし汁	牛乳 きつねうどん	熱量 20.9 蛋白 16.0 脂質 2.2 塩分	414 505 kcal 21.5 17.0 1.8 g	g	さば 青のり 油揚げ 牛乳	さとう じゃがいも 大麦麺 乾麺 さとう 米	小松菜 人参 長ねぎ	
9 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	岩石揚げ ゆでやさい 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 15.3 蛋白 15.3 脂質 1.6 塩分	411 507 kcal 16.8 15.0 1.3 g	g	納豆 卵 豆腐 みそ 青のり 牛乳 ヨーグルト	大和芋 小麦粉 揚げ油 米 さとう ごま	長ねぎ キャベツ 人参 大根 小松菜 オレンジジュース	
10 金	牛乳 ごはん	いりどり キャベツと小松菜のみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 りんご せんべい ビスケット	熱量 13.2 蛋白 10.4 脂質 1.5 塩分	321 430 kcal 15.5 12.4 1.3 g	g	鶏肉 みそ きなこ 牛乳	油 さとう せんべい 米 ビスケット じゃがいも	人参 たけのこ こんにやく ごぼう キャベツ 小松菜 りんご	
11 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが わかめとえのきのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 7.3 蛋白 4.1 脂質 1.2 塩分	141 286 kcal 10.9 7.4 1.1 g	g	豚肉 みそ わかめ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ グリンピース えのきだけ	
13 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め わかめスープ	牛乳 チキンライ ス	熱量 17.0 蛋白 11.0 脂質 1.7 塩分	357 459 kcal 18.2 130 1.5 g	g	豚肉 みそ わかめ 牛乳 鶏肉	ごま油 さとう でんぷん 油 バター 米	人参 なす 生姜 玉ねぎ ピーマン たけのこ グリンピース	
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー 甘酢和え	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 19.2 蛋白 10.0 脂質 1.8 塩分	377 482 kcal 20.4 11.6 1.6 g	g	豚肉 スキムミルク わかめ 牛乳 しらす干し きなこ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 春雨 さとう マカロニ 米	玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり	
15 水	牛乳 ごはん	豚肉のカレー煮 さつまいもと玉ねぎのみそ汁 ちりめんふりかけ	牛乳 鶏肉の フォー	熱量 23.5 蛋白 11.2 脂質 2.2 塩分	359 461 kcal 23.6 13.1 1.9 g	g	豚肉 みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ 青のり 牛乳	油 さとう でんぷん さつまいも フォー 米	玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ にんじん もやし	



日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 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 木	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサのムニエル キャベツときゅうりのごま和え 春雨と小松菜のすまし汁	牛乳 ポテトサンド	熱量 324 蛋白 17.0 脂質 11.7 塩分 1.8	440 18.7 13.0 1.6	kcal g g g	メルルーサ 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 油 米 マヨネーズ ごま さとう 春雨 パター パン じゃがいも	キャベツ きゅうり えのきだけ 小松菜	
17 金	乳飲料 ごはん	マーボー豆腐 かきたま汁	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 393 蛋白 20.0 脂質 14.7 塩分 1.9	457 20.0 12.8 1.6	kcal g g g	豚肉 豆腐 みそ 卵 ツナ水煮缶 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 米	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん	
18 土	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 じゃがいもとにんじんのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 120 蛋白 7.8 脂質 4.9 塩分 0.8	270 11.1 8.2 0.8	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	しらたき 玉ねぎ 人参	
20 月	 敬老の日									
21 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のみそマヨネーズ焼き もやしと小松菜のけずりぶし和え 玉ねぎとさやいんげんの汁物	牛乳 さつまいも入り むしパン	熱量 313 蛋白 19.0 脂質 12.0 塩分 1.4	431 20.3 13.2 1.3	kcal g g g	鶏肉 みそ ヨーグルト けずりぶし 卵 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 さとう さつまいも 米	もやし 小松菜 さやいんげん 玉ねぎ	
22 水	牛乳 ごはん	さばの照り焼き こふきいも 大麦麺と小松菜のすまし汁	牛乳 きつねうどん	熱量 414 蛋白 20.9 脂質 16.0 塩分 2.2	505 21.5 17.0 1.8	kcal g g g	さば 青のり 油揚げ 牛乳	さとう じゃがいも 大麦麺 乾麺 さとう 米	小松菜 長ねぎ	
23 木	 秋分の日									
24 金	牛乳 ごはん	いりどり キャベツと小松菜のみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 りんご せんべい ビスケット	熱量 321 蛋白 13.2 脂質 10.4 塩分 1.5	430 15.5 12.4 1.3	kcal g g g	鶏肉 みそ きなこ 牛乳	油 さとう せんべい 米 ビスケット じゃがいも	人参 たけのこ こんにゃく ごぼう キャベツ 小松菜 りんご	
25 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが わかめとえのきのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 141 蛋白 7.3 脂質 4.1 塩分 1.2	286 10.9 7.4 1.1	kcal g g g	豚肉 みそ わかめ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ グリーンピース えのきだけ	
27 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め わかめスープ	牛乳 チキンライ ス	熱量 357 蛋白 17.0 脂質 11.0 塩分 1.7	459 18.2 130 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ わかめ 牛乳 鶏肉	ごま油 さとう でんぷん 油 バター 米	人参 なす 生姜 玉ねぎ ピーマン たけのこ グリーンピース	
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー 甘酢和え	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 377 蛋白 19.2 脂質 10.0 塩分 1.8	482 20.4 11.6 1.6	kcal g g g	豚肉 スキムミルク わかめ 牛乳 しらす干し きなこ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 春雨 さとう マカロニ 米	玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり	
29 水	牛乳 ごはん	鶏肉のピカタ スパゲティソテー 玉ねぎとにんじんのスープ	牛乳 フライドポテ ト(じゃがいも・ さつまいも)	熱量 351 蛋白 16.8 脂質 15.4 塩分 1.3	455 18.4 16.5 1.1	kcal g g g	鶏肉 卵 チーズ 牛乳	小麦粉 揚げ油 油 スパゲティ じゃがいも さつまいも 米	玉ねぎ パセリ 人参	
30 木	プレーン ヨーグルト ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 しめじごは ん	熱量 432 蛋白 18.6 脂質 14.3 塩分 1.7	526 20.0 15.1 1.4	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ 油揚げ ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	さやいんげん 人参 玉ねぎ つきこんにゃく キャベツ ぶなしめじ	
お誕生会	牛乳	さつまいもごはん 魚のフィッシュチップス ゆでやさ 麩とわかめのみそ汁	乳飲料 ミルククリ ームサンド	熱量 596 蛋白 24.3 脂質 16.6 塩分 2.2	543 22.3 16.7 1.8	kcal g g g	かじき 卵 みそ チーズ 麩 わかめ 乳飲料 牛乳	米 さつまいも 揚げ油 パン 小麦粉 パン粉 でんぷん さとう	キャベツ みかん缶 パセリ	