

令和3年度

# 12月 給食献立表



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。

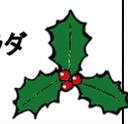
献立は都合により変更することがあります。  
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。  
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



3.9.17.23日はふりかけが出ます

藤沢市保育課

日	乳児 午前おやつ と昼主食	乳児 昼副食	幼児 午後おやつ	栄養量			主 な 材 料		
				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	牛乳 ごはん	コーンシチュー ブロッコリーのサラダ	乳飲料 チーズク ラッカー	熱量 381	468	kcal	鶏肉 チーズ スキムミルク 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 クラッカー 米 ジャム	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース ブロッコリー きゅうり
2	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭のマヨネーズ磯辺焼き もやしと小松菜のゴマ和え さつまいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 磯うどん	熱量 330	434	kcal	鮭 青のり みそ わかめ ヨーグルト 牛乳	さとう マヨネーズ ごま 乾麺 でんぷん 米 さつまいも	にんにく しょうが もやし 小松菜 玉ねぎ 人参
3	乳飲料 ごはん	豆腐の野菜あん 大麦麺と長ねぎのすまし汁 きなこふりかけ	牛乳 ツナそぼろ ごはん	熱量 383	458	kcal	豆腐 豚肉 ツナ水煮缶 きなこ 牛乳 乳飲料	油 さとう でんぷん 米 大麦麺	人参 たけのこ もやし 小松菜 長ねぎ
4	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 130	268	kcal	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	人参 つきこんにゃく 玉ねぎ グリンピース
6	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 春雨と小松菜のすまし汁	牛乳 ごはんピザ	熱量 369	459	kcal	凍り豆腐 豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 みそ 卵	油 さとう でんぷん 米 春雨 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ピーマン 長ねぎ えのきだけ
7	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のかりんと揚げ ゆでやさい 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 りんご せんべい ビスケット	熱量 375	471	kcal	かじき 豆腐 みそ ヨーグルト 牛乳	でんぷん 米 揚げ油 さとう せんべい ビスケット	しょうが キャベツ もやし 大根 りんご
8	牛乳 ごはん	鶏肉のみそマヨネーズ焼き 白菜と人参のけずりぶし和え 麩とえのきだけのすまし汁	牛乳 かぼちゃ ジャムサン ド	熱量 343	438	kcal	鶏肉 ヨーグルト 削り節 麩 みそ 牛乳	マヨネーズ パン バター さとう 米	白菜 人参 えのきだけ かぼちゃ
9	オレンジ ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 かぶとあおなのスープ けずりぶしふりかけ	牛乳 しょうゆラ ーメン	熱量 345	447	kcal	ベーコン 大豆 豚肉 削り節 ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 中華麺 米 ごま ごま油	人参 玉ねぎ 小松菜 かぶ しょうが にんにく もやし 長ねぎ コーン オレンジジュース トマトピューレ
10	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 400	483	kcal	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん 米 バター	ごぼう 人参 キャベツ 玉ねぎ グリンピース
11	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 124	263	kcal	鶏肉 みそ 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし
13	牛乳 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とえのきだけの汁物	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 367	457	kcal	豚肉 みそ ひじき 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 米 油	にんにく 玉ねぎ 人参 えのきだけ キャベツ 白菜 パセリ さやいんげん ピーマン
14	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き マカロニソテー じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳飲料 ゴマと青の りのごはん	熱量 341	443	kcal	鶏肉 みそ 青のり ヨーグルト 牛乳 乳飲料	マカロニ 油 じゃがいも 米 ごま さとう	にんにく 玉ねぎ キャベツ
15	牛乳 ごはん	コーンシチュー ブロッコリーのサラダ	乳飲料 チーズク ラッカー	熱量 381	468	kcal	鶏肉 チーズ スキムミルク 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 クラッカー 米 ジャム	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース ブロッコリー きゅうり



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 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭のマヨネーズ磯辺焼き もやしと小松菜のゴマ和え さつまいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 磯うどん	熱量 330	434	kcal	鮭 青のり みそ わかめ ヨーグルト 牛乳	さとう マヨネーズ ごま 乾麺 でんぷん 米 さつまいも	にんにく しょうが もやし 小松菜 玉ねぎ 人参
17 金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん 大麦麺と長ねぎのすまし汁 きなこふりかけ	牛乳 ツナそぼろ ごはん	熱量 383	458	kcal	豆腐 豚肉 ツナ水煮缶 きなこ 牛乳 乳飲料	油 さとう でんぷん 米 大麦麺	人参 たけのこ もやし 小松菜 長ねぎ
18 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 130	268	kcal	豚肉 みそ 牛乳 わかめ 	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	人参 つきこんにゃく 玉ねぎ グリーンピース
20 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 春雨と小松菜のすまし汁	牛乳 ごはんピザ	熱量 369	459	kcal	凍り豆腐 豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 みそ 卵	油 さとう でんぷん 米 春雨 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ピーマン 長ねぎ えのきだけ
21 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のかりんと揚げ ゆでやさい 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 りんご せんべい ビスケット	熱量 375	471	kcal	かじき 豆腐 みそ ヨーグルト 牛乳	でんぷん 米 揚げ油 さとう せんべい ビスケット	しょうが キャベツ もやし 大根 りんご
22 水	牛乳 ごはん	鶏肉のみそマヨネーズ焼き 白菜と人参のけずりぶし和え 麩とえのきだけのすまし汁	牛乳 かぼちゃ ジャムサン ド	熱量 343	438	kcal	鶏肉 ヨーグルト 削り節 麩 みそ 牛乳	マヨネーズ パン バター さとう 米	白菜 人参 えのきだけ  かぼちゃ
23 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 かぶとあおなのスープ けずりぶしふりかけ	牛乳 しょうゆラ ー メン	熱量 345	447	kcal	ベーコン 大豆 豚肉 削り節 ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 中華麺 米 ごま ごま油	人参 玉ねぎ 小松菜 かぶ しょうが にんにく もやし 長ねぎ コーン オレンジジュース トマトピューレ
24 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁 	牛乳 チキンライ ス	熱量 400	483	kcal	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん 米 バター	ごぼう 人参 キャベツ 玉ねぎ グリンピース
25 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮  じゃがいもともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 124	263	kcal	鶏肉 みそ 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし
27 月	牛乳 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とえのきだけの汁物	牛乳 ひじき入り ライカレー	熱量 367	457	kcal	豚肉 みそ ひじき 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 米 油	にんにく 玉ねぎ 人参 えのきだけ キャベツ 白菜 パセリ さやいんげん ピーマン
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き マカロニソテー じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 りんご せんべい ビスケット	熱量 341	443	kcal	鶏肉 みそ 青のり ヨーグルト 牛乳 乳飲料	マカロニ 油 じゃがいも 米 ごま さとう	にんにく 玉ねぎ  キャベツ
お誕生会	牛乳	ピラフ  フライドチキン ゆでやさい 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ごまトースト	熱量 551	501	kcal	鶏肉 牛乳 乳飲料 ベーコン	米 バター さとう 揚げ油 ごま 小麦粉 でんぷん パン	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース にんにく キャベツ 白菜 パセリ

★ふじさわベジプラスのご紹介★



藤沢市で行っている、様々な食育推進の取り組みの一つです。

大人が必要とする野菜量は350g(うち緑黄色野菜120g)ですが、藤沢市民の7割以上が野菜摂取量が少ないというのが現状です。

毎日の食事に野菜料理をもう一品「プラス」してバランスの良い食事には欠かせない野菜の摂取量を増やしていきましょう。



藤沢市HPより「食育の推進」で検索！

藤沢市の食育の取り組みはこちらをチェック！野菜がたくさん食べられるレシピやお店の紹介も載っています！





