

9月 給食献立表

11.21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	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 金	牛乳 ごはん	クリームシチュー フレンチサラダ	乳飲料 ひじきごはん	熱量 425	513	kcal	鶏肉 スキムミルク ひじき 油揚げ 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん みかん缶
2 土	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	麦茶 果物 お菓子 など	熱量 143	287	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	しらたき たまねぎ にんじん こまつな
4 月	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 青梗菜のスープ	牛乳 みそ焼きライ ス	熱量 377	474	kcal	生揚げ 豚肉 みそ 牛乳 青のり	油 ごま油 さとう でんぷん 米 小麦粉 ごま	ごぼう にんじん チンゲン菜 玉ねぎ
5 火	プレーン ヨーグルト ごはん	コロッケ 湯通しキャベツ 人参とあおなのみそ汁	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 418	510	kcal	豚肉 卵 みそ きなこ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	じゃがいも 小麦粉 パン粉 揚げ油 マカロニ さとう 油	玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな
6 水	乳飲料 ごはん	鶏肉のマムレード焼き キャベツときゅうりのしおもみ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 369	450	kcal	鶏肉 みそ 乳飲料 牛乳 豆腐	マムレード 米 油 バター	にんにく キャベツ きゅうり 大根 こまつな 玉ねぎ ピーマン
7 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鮭のムニエル もやしのあえもの じゃがいもとたまねぎのスープ	牛乳 ツナサンド	熱量 364	468	kcal	鮭 削り節 ツナ水煮缶 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 油 バター じゃがいも パン マヨネーズ さとう 米	もやし にんじん 玉ねぎ きゅうり オレンジジュース
8 金	牛乳 ごはん	魚のカレー煮 こふきいも なすとわかめのみそ汁	乳飲料 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 360	461	kcal	かじき わかめ みそ 豚肉 牛乳 乳飲料	さとう じゃがいも 米	しょうが なす ごぼう にんじん パセリ
9 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 ふとえのきだけのすまし汁	麦茶 果物 お菓子 など	熱量 126	274	kcal	豚肉 麩 牛乳	油 じゃがいも 米 さとう	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ えのきだけ こまつな
11 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め わかめともやしのすまし汁 ふりかけ	乳飲料 パンブキン マフィン	熱量 328	435	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ わかめ 卵 牛乳 乳飲料 桜海老 青のり	油 さとう バター でんぷん 小麦粉 さとう ごま 米	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし かぼちゃ 干しぶどう
12 火	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサのマヨネーズ焼き 小松菜のおひたし さつまいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ウィンナー ピラフ	熱量 430	520	kcal	メルルーサ のり みそ ウィンナー ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 マヨネーズ さつまいも 米 さとう	玉ねぎ パセリ こまつな 玉ねぎ コーン
13 水	牛乳 ごはん	親子煮 キャベツのスープ	牛乳 カルテツご はん	熱量 345	448	kcal	鶏肉 卵 こんぶ ひじき しらす干し 牛乳	油 さとう 米	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース こまつな キャベツ パセリ
14 木	プレーン ヨーグルト ごはん	肉団子 ゆでやさい 豆腐と白菜のみそ汁	牛乳 磯うどん	熱量 382	481	kcal	豚肉 卵 乳飲料 豆腐 みそ わかめ なた ヨーグルト 牛乳	でんぷん さとう 干めん 米	長ねぎ キャベツ にんじん はくさい 玉ねぎ
15 金	乳飲料 ごはん	里芋とこんにゃくのそぼろ煮 小松菜とえのきのすまし汁	牛乳 こぎつねご はん	熱量 359	442	kcal	豚肉 鶏肉 油揚げ 乳飲料 牛乳	油 さといも さとう でんぷん 米	にんじん つきこんにゃく たまねぎ グリンピース こまつな えのきだけ



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 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	麦茶 果物 お菓子 など	熱量 蛋白 脂質 塩分	122 11.2 2.4 1.1	271 14.1 6.2 1.0	kcal g g g	鶏肉 みそ 牛乳 わかめ	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん
18 月	 <h2 style="text-align: center;">敬老の日</h2>									
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ポテト入り厚焼き玉子 もやしと小松菜の けずりぶし和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	410 19.6 14.5 2.2	503 20.9 14.7 1.9	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 卵 削り節 豆腐 わかめ ツナ水煮缶	じゃがいも 米 油 さとう	にんじん 玉ねぎ もやし こまつな 長ねぎ
20 水	牛乳 ごはん	ちくぜん煮 かぶと青梗菜のスープ	牛乳 和風スパゲ ティ	熱量 蛋白 脂質 塩分	321 17.6 12.2 1.6	412 18.7 11.6 1.4	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 豚肉 牛乳 牛乳 のり	油 さとう さとう でんぷん スパゲッティ 米	にんじん 玉ねぎ ごぼう こんにやく たけのこ かぶ 青梗菜
21 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	サバのみそ煮 こふきいも キャベツとベーコンのスープ	牛乳 こんぶごは ん	熱量 蛋白 脂質 塩分	406 20.3 13.8 1.9	501 20.8 13.8 1.6	kcal kcal g g	さば みそ ショルダーベーコン こんぶ 油揚げ ヨーグルト 牛乳	さとう じゃがいも 米	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ オレンジジュース
22 金	牛乳 ごはん	生揚げのケチャップ煮 青菜ともやしのみそ汁 ごまふりかけ	牛乳 人参ジャム サンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	355 16.1 15.2 2.0	457 17.6 16.2 1.7	kcal kcal g g	豚肉 生揚げ ショルダーベーコン 粉チーズ みそ 牛乳 牛乳飲料	油 さとう パン バター 米 ごま	玉ねぎ さやいんげん こまつな もやし にんじん
23 土	 <h2 style="text-align: center;">秋分の日</h2>									
25 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 きつねうどん	熱量 蛋白 脂質 塩分	377 16.4 14.9 2.4	474 17.7 16.0 2.0	kcal kcal g g	卵 わかめ みそ 油揚げ 牛乳 豚肉	油 さとう 春雨 じゃがいも 米 干めん	生姜 たけのこ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のフィッシュチップス ゆでやさい 大麦麺と長ねぎのすまし汁	牛乳 豚にら チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	496 23.5 20.7 1.5	572 23.8 19.6 1.4	kcal kcal g g	かじき 卵 粉チーズ 豚肉 ヨーグルト 牛乳 牛乳飲料	揚げ油 小麦粉 パン粉 大麦麺 米 ごま さとう ごま油	パセリ 長ねぎ キャベツ にんじん にら
27 水	牛乳 ごはん	鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き 白菜ともやしのナムル 油揚げと大根のみそ汁	牛乳 フライドポテ ト(じゃがいも・ さつまいも)	熱量 蛋白 脂質 塩分	346 16.5 18.1 1.8	450 18.0 18.6 1.5	kcal kcal g g	鶏肉 青のり 油揚げ わかめ みそ 牛乳 牛乳飲料	さとう マヨネーズ ごま ごま油 じゃがいも 揚げ油 さつまいも 米	にんにく しょうが はくさい もやし 大根
28 水	プレーン ヨーグルト ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 チーズ クラッカー	熱量 蛋白 脂質 塩分	377 17.3 19.1 1.8	477 19.1 18.3 1.6	kcal kcal g g	豚肉 みそ 豆腐 クリームチーズ ヨーグルト 牛乳 牛乳飲料	油 さとう でんぷん ごま油 春雨 クラッカー 米 ジャム	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ たけのこ 玉ねぎ
29 金	牛乳 ごはん	豚肉と大根のうま煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 しらすごは ん	熱量 蛋白 脂質 塩分	349 18.1 10.6 1.5	452 19.4 12.6 1.3	kcal kcal g g	豚肉 みそ しらす干し 青のり 牛乳	さとう 油 ごま 米	大根 にんじん つきこんにやく しょうが キャベツ 玉ねぎ
30 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが 小松菜とえのきのすまし汁	麦茶 果物 お菓子 など	熱量 蛋白 脂質 塩分	155 7.2 5.3 1.1	296 10.7 8.4 1.0	kcal kcal g g	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ グリーンピース
お誕生会	牛乳	さつまいもごはん 鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ わかめと人参のすまし汁	牛乳 マカロニミ ートソース	熱量 蛋白 脂質 塩分	540 25.0 12.8 2.1	498 22.5 13.7 1.8	kcal g g g	鶏肉 わかめ 豚肉 牛乳 牛乳飲料	米 さつまいも ごま でんぷん 小麦粉 揚げ油 マカロニ 油	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ トマトピューレ

9月1日は「防災の日」です。

藤沢市立保育園では、定期的に避難訓練を行っており、「いざというときどうするのか」を行事などを通して児童に伝えています。また、防災時食糧は保存水や災害用クラッカーなどを中心に備蓄し、児童3日分がまかなえるよう計画して災害に備えています。

