

10月 給食献立表

10、20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。
 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	
2月	牛乳 ごはん	生あげとキャベツのみそ炒め じゃがいもとチンゲン菜のスープ	牛乳 骨太ごはん	熱量 400	493	kcal	牛乳 みそ 生あげ 桜えび 豚肉 ちりめんじゃこ	米 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン チンゲン菜 小松菜	
3月	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のケチャップ炒め ゆで野菜 あおなともやしのみそ汁	牛乳 青のりポテト	熱量 276	396	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 みそ 青のり粉	米 油 でんぷん じゃがいも あげ油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 小松菜 もやし	
4月	牛乳 ごはん	魚の塩焼き 里いもの含め煮 キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 乳児:マカロニ あべかわ 幼児:白玉あべ かわ	熱量 317	420	kcal	牛乳 鮭 みそ きな粉 豆腐	米 里いも さとう マカロニ 白玉粉	キャベツ 小松菜	
5月	プレーン ヨーグルト ごはん	コロッケ(かぼちゃ) ゆで野菜 豆腐とわかめのすまし汁	乳飲料 鶏そぼろごは ん	熱量 447	533	kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 卵 豆腐 わかめ のり	米 油 小麦粉 パン粉 あげ油 さとう	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん	
6月	牛乳 ごはん	五目ひじき さつま汁	牛乳 チーズトース ト	熱量 363	463	kcal	牛乳 ひじき 豚肉 凍り豆腐 大豆 鶏肉 みそ 粉チーズ	米 油 さとう さつまいも パン バター マヨネーズ	にんじん しらたき だいこん ごぼう 小松菜 ながねぎ	
7月	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 あおなとえのきのみそ汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 121	270	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう さとう	にんじんこんにやく たまねぎ 小松菜 えのきだけ グリーンピース	
9月	<h2 style="font-size: 2em;">体 育 の 日</h2>									
10月	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め 麩とえのきのすまし汁 ちりめんふりかけ	乳飲料 スパゲティナ ポリタン	熱量 296	412	kcal	乳飲料 ヨーグルト 牛乳 豚肉 みそ 麩 青のり ちりめんじゃこ	米 ごま油 さとう でんぷん 油 スパゲティ	にんにく たまねぎ にんじん なす キャベツ えのきだけ 小松菜 ピーマン	
11月	乳飲料 ごはん	魚の角煮 キャベツときゅうりのごまあえ なめこ汁	乳飲料 二色ごはん	熱量 349	434	kcal	乳飲料 かつお 豆腐 みそ ツナ缶	米 さとう ごま でんぷん	しょうが キャベツ きゅうり なめこ 長ねぎ にんじん	
12月	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉のパン粉焼き ゆで野菜 あおなともやしのスープ	牛乳 小豆サンド	熱量 350	457	kcal	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 粉チーズ 小豆	米 パン粉 油 じゃがいも パン さとう バター	パセリ にんにく キャベツ 小松菜 もやし にんじん オレンジジュース	
13月	牛乳 ごはん	八宝菜 かきたま汁	牛乳 ベークドポテト	熱量 268	387	kcal	牛乳 豚肉 なんと 卵 わかめ	米 油 でんぷん じゃがいも バター	にんじん たけのこ もやし キャベツ チンゲン菜 たまねぎ	
14月	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め物 じゃがいもと小松菜のみそ汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 143	287	kcal	牛乳 豚肉 凍り豆腐 みそ	米 油 さとう じゃがいも	しらたき たまねぎ にんじん 小松菜	
16月	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳 ツナそぼろご はん	熱量 379	476	kcal	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ缶	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース 小松菜	



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	プレーン ヨーグルト ごはん	マカロニグラタン キャベツともやしのスープ 	乳飲料 さつまいもと りんごの重ね煮	熱量 342 蛋白 15.0 脂質 8.8 塩分 1.6	449 17.1 10.0 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト ベーコン 鶏肉 粉チーズ 牛乳	米 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 さつまいも さとう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ もやし りんご	
18	牛乳 ごはん	魚のピカタ コールスロー じゃがいもと小松菜のみそ汁 	牛乳 しょうゆラーメン	熱量 403 蛋白 24.2 脂質 15.1 塩分 2.0	495 24.1 16.1 1.7	kcal g g g	牛乳 かじき 卵 粉チーズ みそ 豚肉	米 小麦粉 油 ごま じゃがいも ごま油 中華麺	パセリ、キャベツ にんじん 小松菜 もやし 長ねぎ ホールコーン しょうが にんにく	
19	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 油あげとはくさいの味噌汁	乳飲料 ミートサンド	熱量 397 蛋白 19.2 脂質 14.1 塩分 2.0	493 20.4 14.3 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 みそ 豚肉 油あげ わかめ	米 あげ油 さとう じゃがいも でんぷん パン バター 小麦粉 油	にんじん グリンピース たまねぎ 小松菜 はくさい トマトピューレ	
20	牛乳 ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツと大根のみそ汁 ふりかけ	牛乳 ジャンバラヤ	熱量 430 蛋白 17.5 脂質 14.8 塩分 1.9	516 18.7 15.9 1.6	kcal g g g	牛乳 鶏肉 生あげ みそ ウィンナー 桜えび 青のり粉	米 油 でんぷん さとう ごま	たまねぎ かぼちゃ グリンピース キャベツ だいこん にんにく セロリ ピーマン トマト缶	
21	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが カブと青菜のすまし汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 153 蛋白 7.0 脂質 5.3 塩分 1.2	295 10.5 8.4 1.1	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース かぶ 小松菜	
23	牛乳 ごはん	豚肉とビーフンの炒め物 じゃがいもとキャベツのみそ汁 	牛乳 ひじきライス	熱量 398 蛋白 17.1 脂質 14.1 塩分 1.8	491 18.4 15.4 1.5	kcal g g g	牛乳 卵 豚肉 みそ 鶏肉 ひじき	米 油 さとう ビーフン じゃがいも	しょうが にんじん もやし 小松菜 キャベツ ホールコーン グリンピース たまねぎ	
24	プレーン ヨーグルト ごはん	いりどり あおなとたまねぎのみそ汁	乳飲料 シナモンロール	熱量 347 蛋白 17.3 脂質 9.1 塩分 2.0	453 19.1 10.3 1.8	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ スキムミルク みそ	米 里いも 油 さとう 強力粉 小麦粉 バター	にんじん こんにやく ごぼう たまねぎ 小松菜	
25	乳飲料 ごはん	豚ニラつくねの甘酢あんかけ ゆで野菜(きゃべつときゅうり) かぶとチンゲン菜のスープ	乳飲料 ジャーマンポ テカレー	熱量 313 蛋白 18.1 脂質 13.2 塩分 1.6	405 19.2 12.2 1.4	kcal g g g	乳飲料 豚肉 豆腐 卵 みそ ベーコン	米 ごま油 ごま でんぷん さとう じゃがいも 油	にら キャベツ きゅうり かぶ チンゲン菜 たまねぎ ピーマン にんじん 	
26	オレンジ ヨーグルト ごはん	さんまのかば焼 湯通しキャベツ かぼちゃと小松菜のみそ汁	牛乳 五目サワーピ ラフ	熱量 515 蛋白 20.6 脂質 23.7 塩分 1.7	589 21.1 21.6 1.4	kcal g g g	牛乳 ヨーグルト さんま みそ 鶏肉	米 小麦粉 あげ油 さとう バター	キャベツ かぼちゃ 小松菜 たまねぎ セロリ ピーマン ホールコーン オレンジジュース	
27	牛乳 ごはん	ポークビーンズ 大根と柿のサラダ 	牛乳 かしわうどん	熱量 437 蛋白 19.2 脂質 16.7 塩分 1.7	522 20.1 17.3 1.5	kcal g g g	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉	米 油 じゃがいも さとう 油 バター 小麦粉 乾麺	にんじん たまねぎ パセリ だいこん 柿 きゅうり ホールコーン ほうれん草 長ねぎ	
28	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 粉ふきいも チンゲン菜のスープ	麦茶 おかし 果物など	熱量 134 蛋白 10.2 脂質 3.0 塩分 1.0	280 13.3 6.72 0.9	kcal g g g	牛乳 豚肉 青のり粉	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ ピーマン チンゲン菜 にんじん いんげん	
30	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 野菜スープ	牛乳 カルシウムお 焼き	熱量 374 蛋白 18.0 脂質 13.3 塩分 1.9	472 19.0 14.8 1.6	kcal g g g	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 青のり粉 ちりめんじゃこ	米 油 さとう でんぷん ごま油 ゴマ 小麦粉	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	
31	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き もやしと小松菜の削り節和え じゃがいもときゃべつのスープ	乳飲料 りんご蒸しパ ン	熱量 315 蛋白 19.7 脂質 9.3 塩分 1.6	427 21.0 10.5 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト さわら みそ 卵 削り節	米 小麦粉 さとう じゃがいも	パセリ キャベツ 小松菜 もやし りんご	
お誕生会	牛乳	カツカレー フレンチサラダ 	牛乳 シナモンシュ ガートースト くだもの	熱量 801 蛋白 21.9 脂質 33.2 塩分 2.4	707 20.1 29.9 2.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 チーズ 卵 	米 小麦粉 パン粉 あげ油 油 バター じゃがいも パン さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶 くだもの	

実りの季節「秋」

暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきます。来るべき冬に備えて体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋に収穫できる食べ物、美味しいだけではなく体が必要としている栄養がたっぷり含まれています。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

秋の味覚は、お米・豆・さつまいも・里いも・ごぼう・きのこ・柿・ぶどう・りんご・栗・さんま・さばなど。給食でも多くの食べ物が登場します。