

11月 給食献立表

6, 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	風副食	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	鶏ささみフリッター コールスロー あおなと大根のみそ汁	牛乳 ベイクドポテト (チーズ風味) みかん	熱量 381 蛋白 19.0 脂質 16.9 塩分 1.5	478 20.2 17.6 1.3	kcal g g g	牛乳 鶏肉 卵 みそ 粉チーズ	米 小麦粉 あげ油 ごま じゃがいも バター	キャベツ にんじん 小松菜 だいこん みかん	
2 木	プレーン ヨーグルト ごはん	里いもとこんにやくのそぼろ煮 豆腐とはくさいの味噌汁	乳飲料 みそラーメン	熱量 352 蛋白 18.1 脂質 7.3 塩分 2.3	457 19.4 8.8 2	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 豚肉 豆腐 みそ	米 里いも 油 でんぷん 中華麺 さとう	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース はくさい にんにく しょうが ホールコーン ながねぎ きぬさや もやし	
3 金	 <h2 style="font-size: 2em;">文 化 の 日</h2> 									
4 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 湯通しキャベツ じゃがいもとにんじんのスープ	麦茶 おかし 果物など	熱量 120 蛋白 11.9 脂質 2.3 塩分 1.0	169 14.5 6.0 0.9	kcal g g g	牛乳 鶏肉	米 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ	
6 月	牛乳 ごはん	生あげとごぼうの炒め煮 はくさいとだいこんのスープ 削り節ふりかけ	牛乳 ごはんピザ	熱量 412 蛋白 19.5 脂質 20.7 塩分 1.6	503 20.4 20.6 1.4	kcal g g g	牛乳 生あげ 豚肉 削り節 青のり粉 卵 チーズ ベーコン	米 油 ごま油 さとう でんぷん ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん はくさい だいこん ながねぎ 小松菜	
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	しらすと野菜のかき揚げ 小松菜とキャベツの削り節和え 豆腐とえのきのすまし汁	乳飲料 ポテトサンド	熱量 382 蛋白 12.8 脂質 16.5 塩分 2.2	481 15.2 16.2 1.9	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 しらす干し ひじき 卵 削り節 豆腐	米 小麦粉 あげ油 パン じゃがいも マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん ビーマン 小松菜 キャベツ えのきだけ 長ねぎ きゅうり	
8 水	乳飲料 ごはん	さわらのみそやき 煮豆 けんちん汁	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 420 蛋白 26.0 脂質 13.8 塩分 1.9	491 25.4 12.8 1.6	kcal g g g	乳飲料 さわら みそ 金時豆 豆腐 豚肉	米 さとう ごま油 里いも スパゲティ 油 小麦粉	にんじん ごぼう 長ねぎ こんにやく だいこん たまねぎ トマトピューレ	
9 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	とり団子の煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 スウィートポ テト	熱量 337 蛋白 14.2 脂質 12.3 塩分 2.2	446 15.9 12.6 1.9	kcal g g g	ヨーグルト 牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ みそ 卵	米 さとう でんぷん じゃがいも さつまいも バター	しょうが にんじん 小松菜 はくさい えのきだけ たまねぎ オレンジジュース	
10 金	牛乳 ごはん	オーロラシチュー かぶとキャベツのサラダ	牛乳 しよつめし	熱量 444 蛋白 16.1 脂質 16.2 塩分 1.5	527 17.6 17.0 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 スキムミルク 削り節 油あげ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん パセリ かぶ キャベツ りんご	
11 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが あおなとえのきのみそ汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 154 蛋白 7.6 脂質 5.4 塩分 1.3	296 11.0 8.6 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 小松菜 えのきだけ	
13 月	牛乳 ごはん	豚肉と大根の煮物 じゃがいもとあおなのスープ	牛乳 こんぶごはん	熱量 364 蛋白 17.7 脂質 10.5 塩分 1.6	464 19.1 12.6 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 昆布 油あげ	米 さとう 油 じゃがいも	だいこん にんじん しょうが キャベツ 小松菜 こんにやく たまねぎ	
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の和風ステーキ ゆで野菜 豚汁	乳飲料 揚げじゃがい もとハムのソ ー	熱量 333 蛋白 21.6 脂質 12.8 塩分 1.7	442 22.3 13.2 1.5	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 かじき 豆腐 みそ ハム 豚肉	米 小麦粉 バター 油 里いも あげ油 じゃがいも さとう	はくさい ごぼう にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ パセリ	
15 水	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの煮込み ゆで野菜 じゃがいもとキャベツのスープ	牛乳 カレーうどん	熱量 388 蛋白 22.3 脂質 11.5 塩分 2.1	483 22.6 13.2 1.8	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 小麦粉 さとう じゃがいも バター 乾麺 でんぷん 油	にんにく たまねぎ トマトピューレ ホールコーン グリンピース ブロッコリー キャベツ パセリ にんじん	



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 木	プレーン ヨーグルト ごはん	五目豆 はくさいとおおなのみそ汁	乳飲料 アップルリン グ	熱量 430 蛋白 16.6 脂質 172 塩分 1.9	519 20.8 16.7 1.7	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 大豆 豚肉 昆布 凍り豆腐 みそ 卵	米 油 さとう 強力粉 バター	にんじん こんにゃく ごぼう はくさい ほうれん草 りんご レモン	
17 金	牛乳 ごはん	クリームシチュー 大根のサラダ 	牛乳 鮭と青のり のご飯	熱量 435 蛋白 17.2 脂質 15.7 塩分 1.5	521 18.7 16.6 1.3	kcal g g g	牛乳 鶏肉 スキムミルク 鮭 青のり粉	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり	
18 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 凍り豆腐と小松菜のみそ汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 161 蛋白 7.9 脂質 5.6 塩分 1.4	301 11.3 8.6 1.2	kcal g g g	牛乳 豚肉 凍り豆腐 みそ	米 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ 小松菜 えのきだけ グリンピース	
20 月	牛乳 ごはん	おでん風煮 キャベツともやしの汁もの 青のりふりかけ	牛乳 チキンライス	熱量 354 蛋白 16.1 脂質 11.0 塩分 2.2	456 17.5 13.0 1.9	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ 昆布 ちくわ みそ 青のり粉 鶏肉	米 じゃがいも 油 バター	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ ピーマン	
21 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の変わりパン粉焼き ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	乳飲料 大学芋	熱量 426 蛋白 20.9 脂質 16.6 塩分 1.8	516 21.8 16.0 1.6	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 粉チーズ ベーコン チーズ	米 マヨネーズ パン粉 油 じゃがいも マカロニ さつまいも あげ油 ごま さとう	パセリ ブロッコリー きゅうり にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース	
22 水	乳飲料 ごはん	ブリの照り焼き 切干大根の炒め煮 はくさいとおおなのスープ	乳飲料 納豆ごはん	熱量 423 蛋白 21.8 脂質 15.8 塩分 1.6	494 22.2 14.6 1.4	kcal g g g	乳飲料 ぶり 油あげ 納豆 青のり粉	米 さとう 油	切干大根 にんじん しらたき はくさい ほうれん草	
23 木	  勤 労 感 謝 の 日  									
24 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ煮 洋風かきたま汁	牛乳 おおなとえの きのうどん	熱量 381 蛋白 18.1 脂質 16.1 塩分 2.1	478 19.1 16.9 1.8	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ ベーコン 粉チーズ 卵 わかめ 油あげ 乾麺	米 油 さとう じゃがいも でんぷん 乾麺	たまねぎ いんげん にんじん パセリ 小松菜 えのきだけ	
25 土	牛乳 ごはん	魚の角煮 粉ふきいも チンゲン菜とえのきのスープ	麦茶 おかし 果物など	熱量 146 蛋白 13.3 脂質 1.5 塩分 1.1	290 15.7 7.8 0.9	kcal g g g	牛乳 かじき 青のり粉	米 さとう じゃがいも	しょうが チンゲン菜 にんじん えのきだけ	
27 月	牛乳 ごはん	炒り豆腐 具沢山みそ汁	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 448 蛋白 22.7 脂質 19.5 塩分 1.9	531 22.7 19.6 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 卵 削り節 みそ ひじき	米 油 さとう 	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく グリンピース キャベツ かぶ にんにく ピーマン	
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ポテト入り厚焼き卵 大根の和え物 キャベツともやしのスープ	乳飲料 ささみとわか めのあんかけ うどん	熱量 344 蛋白 18.9 脂質 9.0 塩分 2.2	451 20.1 10.2 1.9	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 豚肉 スキムミルク 卵 鶏肉 わかめ	米 油 じゃがいも ごま 乾麺 でんぷん 麩 さとう	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ もやし	
29 水	牛乳 ごはん	サバの竜田揚げ 湯通しキャベツ じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 ジャム付パン	熱量 379 蛋白 17.3 脂質 16.6 塩分 1.7	476 18.8 17.4 1.4	kcal g g g	牛乳 さば みそ	米 でんぷん あげ油 じゃがいも パン ジャム	しょうが キャベツ 小松菜	
30 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭とポテトのグラタン キャベツとチンゲン菜のスープ	乳飲料 豚ニラチャー ハン	熱量 430 蛋白 21.4 脂質 14.0 塩分 1.7	519 21.9 14.2 1.5	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 ベーコン チーズ 鮭 粉チーズ 豚肉 スキムミルク	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 ごま さとう ごま油 パン粉	たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ チンゲン菜 にんじん にら	
お誕生会	牛乳	中華風炊き込みご飯 肉団子 湯通しキャベツ コーンスープ	牛乳 あげパン 	熱量 633 蛋白 25.2 脂質 21.7 塩分 2.4	572 22.9 20.8 2	kcal g g g	牛乳 豚肉 卵	米 もち米 ごま油 でんぷん さとう 油 パン あげ油	にんじん たけのこ しめじ 小松菜 長ねぎ キャベツ クリームコーン パセリ たまねぎ	

藤沢で育まれた農水産物の美味しさを知ってもらうため、10月・11月を「地産地消推進月間」として、市内各所でさまざまイベントを開催します。旬を迎えた野菜やくだもの、さかなやお米など、美味しい藤沢産の食材を味わってみてください。

