

# 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



藤沢市保育課

4. 28日はふりかけが出ます

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 金	牛乳 ごはん	生揚げと白菜のみそ炒め だいこんとあおなの汁物	牛乳 プレーンマ フィン	熱量 391	486	kcal	豚肉 みそ 生揚げ 卵 スキムミルク 牛乳	油 さとう でんぷん 小麦粉 米 バター	にんじん はくさい たまねぎ ピーマン だいこん こまつな	
2 土	牛乳 ごはん	肉じゃが にらともやし のみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 141	286	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 米 さとう	にんじん 玉ねぎ グリーンピース にら もやし しらたき	
4 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と キャベツのみそ炒め かぶとわかめのすまし汁 けずりぶしふりかけ	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 321	429	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳 わかめ 青のり 削り節	油 さとう でんぷん 小麦粉 ごま ごま油 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン かぶ	
5 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉とだいこんのうま煮 大麦麺の小松菜のすまし汁	牛乳 シュガー トースト	熱量 359	462	kcal	豚肉 ヨーグルト 牛乳 乳飲料	さとう 油 大麦麺 パン バター 米	だいこん にんじん つきこんにやく しょうが こまつな	
6 水	乳飲料 ごはん	大豆とじゃがいものとうみ煮 あおなと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ツナそぼろ ごはん	熱量 439	506	kcal	大豆 豚肉 生揚げ みそ ツナ水煮缶 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	にんじん こまつな 玉ねぎ	
7 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鮭のムニエル ゆで野菜(ブロッコリー) 豆腐とだいこんのみそ汁	牛乳 青のりポテ ト	熱量 325	439	kcal	鮭 豆腐 みそ 青のり ヨーグルト 牛乳	小麦粉 油 バター マヨネーズ じゃがいも 米 揚げ油 さとう	ブロッコリー だいこん にんじん オレンジジュース	
8 金	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 麩とえのきだけのすまし汁	牛乳 しらすごは ん	熱量 367	466	kcal	卵 豚肉 麩 しらす干し 青のり粉 牛乳	油 さとう はるさめ 米 ごま	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん えのきだけ	
9 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 134	280	kcal	豚肉 わかめ みそ 牛乳	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	さやいんげん たまねぎ	
11 月	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 ウィンナー ピラフ	熱量 382	478	kcal	鶏肉 みそ ウィンナー 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	
12 火	プレーン ヨーグルト ごはん	松風焼き ほうれん草のおひたし 白菜とえのきのみそ汁	牛乳 ごまごまご はん	熱量 429	519	kcal	鶏肉 スキムミルク みそ 牛乳 のり わかめ 乳飲料 ヨーグルト 卵	米 油 パン粉 ごま さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン しょうが ほうれん草 はくさい えのきだけ	
13 水	牛乳 ごはん	メルルーサのオーロラソースかけ 小松菜と キャベツのけずりぶし和え じゃがいもとにんじんのスープ	牛乳 ツナサンド	熱量 394	488	kcal	メルルーサ 卵 削り節 ツナ水煮缶 牛乳	小麦粉 パン粉 揚げ油 マヨネーズ パン 米 じゃがいも	こまつな キャベツ パセリ にんじん きゅうり	
14 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き ゆで野菜(キャベツ・にんじん) のっぺい汁	牛乳 マカロニあ べかわ みかん	熱量 362	465	kcal	鶏肉 みそ 豆腐 きなこ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	さとう ごま さといも 油 でんぷん マカロニ 米	キャベツ にんじん 大根 ごぼう こんにやく みかん 長ねぎ	
15 金	乳飲料 ごはん	マーボー豆腐 わかめと大根のスープ	牛乳 チキンライ ス	熱量 393	469	kcal	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 鶏肉 乳飲料 牛乳	油 さとう 米 でんぷん バター ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん だいこん 玉ねぎ グリーンピース	



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	じゃがいもと こんにゃくのそぼろ煮 わかめとえのきのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 118	268	kcal	豚肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	にんじん たまねぎ グリーンピース えのきだけ つきこんにゃく	
18 月	牛乳 ごはん	豚肉の生姜炒め じゃがいもと キャベツのみそ汁	牛乳 こんにゃく し	熱量 386	481	kcal	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	油 じゃがいも 米 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しそ	
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ こぶきいも 豆腐とチンゲンサイのスープ	乳飲料 卵とじうどん	熱量 400	495	kcal	豚肉 卵 乳飲料 スキムミルク 鶏肉 ショルダーベーコン ヨーグルト 豆腐	油 パン粉 じゃがいも 干めん 米 さとう	にんじん たまねぎ パセリ チンゲンサイ ほうれん草	
20 水	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 青菜とにんじんのすまし汁	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 396	490	kcal	ショルダーベーコン 豚肉 鶏肉 牛乳 大豆 のり	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	にんじん たまねぎ パセリ こまつな	
21 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ぶりの照り焼き はくさいともやしのナムル 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳 お麩スナック りんご	熱量 343	451	kcal	ぶり 油揚げ みそ 牛乳 麩 青のり粉 ヨーグルト	さとう ごま ごま油 バター 油 米	はくさい もやし 大根 玉ねぎ りんご オレンジジュース	
22 金	牛乳 ごはん	パンプキンシチュー かぶとキャベツのサラダ	乳飲料 チーズク ラッカー	熱量 424	512	kcal	鶏肉 クリームチーズ 牛乳 乳飲料	小麦粉 バター 油 さとう クラッカー 米 ジャム	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ かぶ キャベツ みかん缶	
23 土	 <h1 style="margin: 0;">天皇誕生日</h1>									
25 月	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 豚にら チャーハン	熱量 383	480	kcal	豚肉 凍り豆腐 わかめ みそ 乳飲料 牛乳	油 さとう じゃがいも 米 ごま油 ごま	たまねぎ にら にんじん しらたき	
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード焼き はくさいとにんじん のけずりぶし和え 大麦麺と長ねぎのすまし汁	牛乳 炒めビーフ ン	熱量 330	440	kcal	鶏肉 削り節 豚肉 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	米 ママレード ビーフン さとう 大麦麺 油	にんにく はくさい にんじん 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	
27 水	牛乳 ごはん	魚のカレー煮 ゆでやさい とうふと小松菜のみそ汁	牛乳 シナモン ロール	熱量 367	466	kcal	かじき 豆腐 みそ 牛乳 スキムミルク	さとう 小麦粉 バター 米	しょうが キャベツ こまつな にんじん	
28 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ちくぜん煮 麩とわかめのすまし汁 ごまふりかけ	牛乳 骨太ごはん	熱量 341	448	kcal	鶏肉 凍り豆腐 麩 わかめ 乳飲料 桜えび 牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	油 さといも さとう 米 ごま油 ごま	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ 長ねぎ こまつな	
お誕生会	乳飲料	ひじきごはん チキンカツ ゆでやさい 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳 スイートポ テト	熱量 605	533	kcal	ひじき 油揚げ 鶏肉 卵 みそ 牛乳 乳飲料	米 さとう 小麦粉 パン粉 揚げ油 さつまいも バター	にんじん ごぼう しらたき キャベツ 大根 さやいんげん 玉ねぎ	

### バランスの取れた食事をしましょう

人間の体は色々な食べ物をまんべんなく食べることで健康に、元気に過ごすことが出来ます。  
肉や魚、卵、豆、油やバター、お米やパン、そして野菜や果物、海藻など偏りが出ないように食べることを意識して食事をしましょう。  
年末年始は特にごちそうを食べることが多くなります。お肉や油が多い食事を摂った翌日は野菜を中心としたあっさりとした食事でバランスをとるようにするといいですね。

### ふじさわバランストリオ



きーくん

あかどん

みどりん