

# 9月 給食献立表

3、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。

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	
1 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが あおなともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物など	熱量 157	298	kcal	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 もやし	
3 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め じゃがいもとキャベツのスープ ちりめんふりかけ	牛乳 ひじきライス	熱量 362	462	kcal	牛乳 豚肉 みそ ボンレスハム 鶏肉 ひじき 青のり粉 ちりめんじゃこ	米 ごま油 でんぷん じゃがいも 油 さとう	にんじん なす たまねぎ ピーマン キャベツ パセリ ホールコーン グリンピース	
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	いりどり キャベツと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 にんじんゼ リー せんべい	熱量 267	389	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 凍り豆腐 みそ	米 油 じゃがいも さとう せんべい	にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう キャベツ たまねぎ レモン オレンジジュース	
5 水	乳飲料 ごはん	魚の竜田揚げ ゆでやさい あおなとえのみそ汁	乳飲料 冷やしうどん	熱量 308	401	kcal	乳飲料 あじ みそ なると 牛乳	米 揚げ油 でんぷん 乾麺	しょうが キャベツ 小松菜 えのきだけ にんじん	
6 木	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカレー わかめサラダ	牛乳 お麩スナック (バター醤油) 冷凍みかん	熱量 384	482	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 チーズ わかめ 麩 牛乳	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 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 ホールコーン きゅうり 冷凍みかん	
7 金	牛乳 ごはん	大豆とじゃがいものとりみ煮 あおなともやしのスープ	牛乳 しらすチャー ハン	熱量 437	522	kcal	牛乳 大豆 豚肉 生あげ しらす干し	米 油 じゃがいも さとう でんぷん	にんじん たまねぎ いんげん 小松菜 もやし ピーマン 長ねぎ	
8 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもとチンゲン菜のスープ	麦茶 お菓子 果物など	熱量 119	268	kcal	牛乳 豚肉	米 油 でんぷん じゃがいも さとう	たまねぎ いんげん チンゲン菜 にんじん	
10 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 ジャンバラヤ	熱量 422	510	kcal	牛乳 卵 豚肉 みそ ウィンナー	米 油 さとう 春雨 じゃがいも	しょうが もやし 小松菜 にんじん キャベツ にんにく セロリ たまねぎ ピーマン トマト缶 たけのこ	
11 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き さつまいものサラダ わかめともやしのみそ汁	乳飲料 ジャージャー 麺	熱量 375	475	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 みそ ハム わかめ 豚肉	米 さとう ごま 油 さつまいも でんぷん 乾中華麺 ごま油	きゅうり もやし にんじん しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ	
12 水	牛乳 ごはん	さわらの照り焼き オクラの削り節あえ あおなともやしのみそ汁	牛乳 ふかしいも	熱量 332	438	kcal	牛乳 さわら 削り節 みそ	米 さとう さつまいも	おくら にんじん 小松菜 もやし	
13 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 キャベツとチンゲン菜のしるもの	乳飲料 チーズマフ ィン ン	熱量 376	476	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン スキムミルク 卵 チーズ	米 小麦粉 油 じゃがいも さとう バター コーンスターチ	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ チンゲン菜 にんじん トマトピューレ	
14 金	牛乳 ごはん	五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごはんピザ	熱量 375	473	kcal	牛乳 豚肉 凍り豆腐 わかめ みそ 卵 チーズ ベーコン	米 油 さとう ごま じゃがいも マヨネーズ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん たまねぎ 長ねぎ	
15 土	プレーン ヨーグルト ごはん	じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮 あおなとえのみそ汁	麦茶 お菓子 果物など	熱量 121	270	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 じゃがいも 油 でんぷん さとう	にんじん こんにゃく たまねぎ グリンピース 小松菜 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		
17月											
18火	プレーン ヨーグルト ごはん	いりどり あおなと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 ウインナーピ ラフ	熱量 355 蛋白 16.0 脂質 9.0 塩分 1.7	460 17.9 10.3 1.5	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 凍り豆腐 みそ ウインナー	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう たまねぎ 小松菜 ホールコーン		
19水	乳飲料 ごはん	鮭のみそ焼き キャベツともやしのごま風浸し ポテトスープ	乳飲料 和風スパゲ ティ	熱量 335 蛋白 22.4 脂質 9.7 塩分 1.9	423 22.6 9.7 1.6	kcal g g g	乳飲料 鮭 みそ 豚肉 のり	米 さとう ごま油 じゃがいも スパゲティ 油	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ パセリ しめじ		
20木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ミートボールのトマトソースかけ マカロニソテー 野菜スープ	牛乳 ジャム付きパ ン	熱量 424 蛋白 20.2 脂質 16.5 塩分 1.6	515 20.5 15.9 1.3	kcal g g g	牛乳 ヨーグルト 豚肉 スキムミルク 卵	米 油 パン粉 でんぷん さとう マカロニ パン ジャム	たまねぎ トマト缶 ピーマン キャベツ もやし にんじん トマトピューレ オレンジジュース		
21金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 わかめと大根のスープ 青のりふりかけ	牛乳 きぬかつぎ (皮なし)	熱量 261 蛋白 15.1 脂質 10.7 塩分 1.6	381 16.8 12.6 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ わかめ 豆腐 青のり粉	米 油 さとう でんぷん 里いも	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん たけのこ しょうが		
22土	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもともやしのスープ	麦茶 おかし 果物など	熱量 118 蛋白 8.5 脂質 3.7 塩分 1.2	267 11.5 7.1 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 凍り豆腐 みそ	米 油 でんぷん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし 小松菜		
24月											
25火	牛乳 ごはん	五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 341 蛋白 16.5 脂質 10.5 塩分 1.7	449 18.3 11.5 1.5	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 凍り豆腐 わかめ みそ	米 油 さとう ごま じゃがいも スパゲティ 小麦粉	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ トマトピューレ いんげん		
26水	牛乳 ごはん	魚の和風ステーキ 小松菜とキャベツの削り節和え	牛乳 大学芋	熱量 373 蛋白 17.8 脂質 16.5 塩分 1.5	471 19.1 17.3 1.3	kcal g g g	牛乳 かじき 削り節 豆腐 わかめ みそ	米 小麦粉 バター 油 さつまいも ごま あげ油 さとう	小松菜 キャベツ たまねぎ		
27木	プレーン ヨーグルト ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 はくさいとあおなのスープ	乳飲料 ポテトサンド	熱量 380 蛋白 16.4 脂質 12.8 塩分 2.1	480 18.3 13.2 1.8	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 スキムミルク	米 マカロニ バター 油 小麦粉 パン じゃがいも マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ ホールコーン グリンピース はくさい ほうれん草 きゅうり		
28金	牛乳 ごはん	大豆とじゃがいものとりみ煮 キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 457 蛋白 20.9 脂質 16.4 塩分 1.6	539 21.5 17.2 1.4	kcal g g g	牛乳 大豆 豚肉 みそ 生あげ	米 油 じゃがいも さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 ごぼう いんげん		
29土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが チンゲン菜ともやしの汁もの	麦茶 おかし 果物など	熱量 153 蛋白 7.0 脂質 5.3 塩分 1.1	296 10.5 8.4 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ 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 チンゲン菜 もやし		
お誕生会	牛乳	さつまいもごはん 魚のかりんとあげ ゆで野菜 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 クッキートース ト	熱量 706 蛋白 25.7 脂質 23.3 塩分 2.5	632 23.3 22.0 2.1	kcal g g g	牛乳 かじき 豆腐 みそ 卵	米 さつまいも ごま でんぷん あげ油 パン バター さとう 小麦粉 グラニュー糖	しょうが キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん		

