

10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。



12. 22日はふりかけが出ます

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	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月	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 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 398 蛋白 19.5 脂質 12.7 塩分 1.6	492 20.4 14.4 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ ウィンナー 牛乳	油 でんぷん さとう じゃがいも 米	玉ねぎ さやいんげん キャベツ コーン	
2火	プレーン ヨーグルト ごはん	松風焼き 湯通しキャベツ 麩とえのきだけのすまし汁	牛乳 しらすパスタ	熱量 372 蛋白 22.2 脂質 14.1 塩分 2.0	473 22.7 14.3 1.7	kcal g g g	鶏肉 卵 乳飲料 スキムミルク みそ 麩 しらす干し 牛乳 青のり ヨーグルト	油 パン粉 ごま スパゲッティ さとう 米	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ こまつな 小ネギ ピーマン えのきだけ	
3水	牛乳 ごはん	メルルーサのムニエル ほうれん草ともやしの けずりぶし和え 生揚げと大根のみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 392 蛋白 22.8 脂質 14.0 塩分 1.7	487 22.9 15.4 1.4	kcal g g g	メルルーサ みそ けずりぶし 生揚げ 豚肉 牛乳	小麦粉 油 バター 米 ゴマ油 ゴマ	ほうれん草 もやし にんじん 大根 にら	
4木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の酢豚風 わかめとえのきのみそ汁	牛乳 シュガー トースト	熱量 422 蛋白 15.2 脂質 18.3 塩分 2.0	513 17.3 17.6 1.8	kcal g g g	鶏肉 わかめ 油揚げ みそ ヨーグルト 乳飲料 牛乳	でんぷん 揚げ油 油 じゃがいも パン バター さとう 米	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきだけ たけのこ	
5金	牛乳 ごはん	白いんげん豆のトマト煮 豆腐と小松菜のスープ	牛乳 鶏そぼろご 飯	熱量 400 蛋白 18.1 脂質 11.1 塩分 1.6	493 19.1 13.0 1.4	kcal g g g	豚肉 豆腐 白いんげん豆 シヨルダーベーコン 鶏肉 牛乳 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 トマトピューレ	
6土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが 青菜ともやしのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 146 蛋白 7.1 脂質 5.1 塩分 1.1	289 10.6 8.3 1.0	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし	
8月	 <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">体 育 の 日</h2>									
9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 ひじき入りド ライカレー	熱量 341 蛋白 15.7 脂質 7.4 塩分 1.8	449 17.6 9.0 1.5	kcal g g g	鶏肉 みそ 豚肉 ひじき ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう 米	にんじん こんにゃく ごぼう キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんにく ピーマン	
10水	牛乳 ごはん	鮭のみそ焼き もやしとキャベツの けずりぶし和え かぶとベーコンのスープ	牛乳 小松菜マ フィン	熱量 351 蛋白 20.3 脂質 14.7 塩分 1.8	453 21.0 15.8 1.5	kcal g g g	鮭 けずりぶし シヨルダーベーコン 卵 ヨーグルト みそ 牛乳	さとう 小麦粉 バター 米	かぶ キャベツ にんじん 干しブドウ 小松菜 もやし	
11木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き 小松菜と 切り干し大根のゴマ和え 青梗菜のスープ	牛乳 フライドポ テト (じゃが・さつま)	熱量 331 蛋白 16.8 脂質 15.6 塩分 1.4	441 18.0 15.1 1.2	kcal g g g	鶏肉 粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	パン粉 油 さとう じゃがいも ごま さつまいも 米 揚げ油	パセリ にんにく こまつな 玉ねぎ 切り干し大根 にんじん 青梗菜 オレンジジュース	
12金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ きなこふりかけ	牛乳 ごまごまご 飯	熱量 427 蛋白 20.0 脂質 16.7 塩分 1.9	514 20.2 17.5 1.6	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 卵 牛乳 きなこ	油 さとう 春雨 米 ごま ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 長ネギ にんじん もやし たけのこ たまねぎ	
13土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 132 蛋白 12.6 脂質 4.0 塩分 1.3	278 15.1 7.5 1.1	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米 油	しょうが ピーマン 玉ねぎ にんにく	
15月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め そうめんと青菜のすまし汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 381 蛋白 18.6 脂質 12.2 塩分 1.9	477 19.4 13.8 1.6	kcal g g g	凍り豆腐 みそ 豚肉 鶏肉 牛乳	油 さとう でんぷん そうめん 米 バター	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン こまつな グリーンピース	

日	乳児 午前おやつ と昼主食	乳 児 幼 児		栄養量			主 な 材 料		
		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	プレーン ヨーグルト ごはん	里芋とこんにゃくの そぼろ煮 油揚げとわかめのみそ汁	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 352	457	kcal	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 わかめ ヨーグルト 乳飲料 クリームチーズ	さといも 油 米 さとう でんぷん クラッカー ジャム	にんじん つきこんにゃく たまねぎ グリンピース
17	牛乳 ごはん	魚のフィッシュチップス こまつなのおひたし 玉ねぎと人参のスープ	牛乳 ひじきごは ん	熱量 439	524	kcal	かじき 卵 粉チーズ ひじき 油揚げ 牛乳 のり	揚げ油 小麦粉 パン粉 米 さとう	パセリ にんじん 玉ねぎ こまつな
18	プレーン ヨーグルト ごはん	ポテトとツナの厚焼き玉子 コールスロー 麩とえのきのみそ汁	牛乳 あずきサンド	熱量 382	481	kcal	ツナ水煮缶 牛乳 スキムミルク 卵 麩 豆腐 ヨーグルト みそ 小豆 乳飲料	じゃがいも 油 パン さとう バター 米 ごま	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ えのきだけ
19	乳飲料 ごはん	クリームシチュー かぶとキャベツのサラダ	牛乳 きつねうどん	熱量 425	495	kcal	鶏肉 スキムミルク 油揚げ 乳飲料 牛乳	油 バター 小麦粉 さとう 干めん 米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース かぶ キャベツ みかん缶 長ネギ ほうれん草
20	牛乳 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め じゃがいもとたまねぎのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 116	266	kcal	豚肉 牛乳 みそ	ゴマ油 さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく たまねぎ なす キャベツ さやいんげん にんじん
22	牛乳 ごはん	豚肉と大根のうま煮 じゃがいもと もやしのみそ汁 ごまふりかけ	牛乳 骨太ご飯	熱量 376	474	kcal	豚肉 みそ 牛乳 桜エビ ちりめんじゃこ わかめ	さとう 油 じゃがいも 米 ゴマ油 ごま	大根 にんじん つきこんにゃく しょうが もやし こまつな
23	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とジャガイモのトマト煮 春雨とえのきのかきたま汁	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 418	510	kcal	鶏肉 卵 ショルダーベーコン 豚肉 ヨーグルト 牛乳 乳飲料	小麦粉 油 じゃがいも さとう バター 春雨 でんぷん 米	にんにく 玉ねぎ 長ネギ グリンピース ごぼう にんじん えのきだけ 小松菜 トマトピューレ
24	牛乳 ごはん	ぶりの照り焼き キャベツときゅうりの塩もみ 豆腐ともやしのみそ汁	牛乳 マカロニミ トソース	熱量 378	475	kcal	ぶり 豆腐 みそ 豚肉 牛乳	さとう ゴマ マカロニ 油 米 小麦粉	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ
25	オレンジ ヨーグルト ごはん	豚ニラつくねの甘酢あんかけ ゆで野菜 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ゴマと青の りのごはん	熱量 420	512	kcal	豚肉 豆腐 卵 みそ 青のり ヨーグルト 牛乳 ショルダーベーコン	ゴマ油 ゴマ さとう でんぷん 米	にら キャベツ にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ オレンジジュース
26	牛乳 ごはん	生揚げと白菜のみそ炒め わかめと大根のスープ	乳飲料 ふかしいも	熱量 335	441	kcal	豚肉 みそ 生揚げ わかめ 牛乳 乳飲料	油 でんぷん さつまいも 米 さとう	にんじん たまねぎ はくさい ピーマン たけのこ しょうが だいこん
27	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 人参ともやしの みそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 117	266	kcal	ツナ水煮缶 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たまねぎ グリンピース もやし しらたき
29	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 さつまいもと長ネギのみそ汁	牛乳 磯うどん	熱量 379	476	kcal	卵 豚肉 みそ 牛乳 わかめ	さつまいも 油 さとう 春雨 干めん でんぷん 米	しょうが もやし ほうれん草 にんじん 長ネギ 玉ねぎ たけのこ
30	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏ささみのピカタ もやしと白菜の けずりぶし和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 ジャム付き パン	熱量 342	449	kcal	鶏肉 粉チーズ 卵 けずりぶし ヨーグルト 油揚げ 牛乳 乳飲料 わかめ	小麦粉 バター 油 パン ジャム さとう 米 みそ	パセリ ほうれん草 玉ねぎ 白身 もやし
31	牛乳 ごはん	魚のカレー煮 こぶきいも 野菜スープ	牛乳 こぎつねご 飯	熱量 395	488	kcal	かじき 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 さとう じゃがいも でんぷん 油	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しょうが
お誕生会	牛乳	中華風炊き込みご飯 鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳 カルシューム クッキーパー みかん	熱量 611	555	kcal	鶏肉 豚肉 みそ スキムミルク 卵 牛乳 油揚げ	米 もち米 油 でんぷん 小麦粉 揚げ油 バター さとう	にんじん たけのこ 小松菜 キャベツ 大根 玉ねぎ しょうが 干しブドウ みかん