

平成30年度

11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。



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 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のみそマヨネーズ焼き ゆでやさい かぶとあおなのすまし汁	牛乳 ベークドポ テ		熱量 309	427	kcal	鶏肉 みそ ヨーグルト 牛乳	マヨネーズ じゃがいも バター 米 さとう	キャベツ にんじん かぶ こまつな
2 金	乳飲料 ごはん	炒り豆腐 じゃがいもともやしのみそ汁	牛乳 ひじきライス		熱量 411	503	kcal	豚肉 豆腐 牛乳 卵 わかめ みそ ひじき 鶏肉 乳飲料	油 さとう じゃがいも 米	にんじん たまねぎ グリーンピース もやし コーン
3 土	 <h2 style="font-size: 2em;">文化の日</h2> 									
5 月	牛乳 ごはん	いためビーフン 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳 カルシウム おやき		熱量 351	454	kcal	豚肉 油揚げ みそ 青のり ちりめんじゃこ 牛乳	ビーフン 米 ごま油 小麦粉 さとう 油 ごま	にんじん キャベツ 玉ねぎ 大根 生しいたけ
6 火	プレーン ヨーグルト ごはん	カレーシチュー ひじきの中華サラダ	乳飲料 マカロニあ べかわ		熱量 354	463	kcal	豚肉 スキムミルク ひじき 大豆 きなこ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま油 米 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース
7 水	乳飲料 ごはん	鮭のムニエル 小松菜と キャベツのけずりぶし和え 白菜とわかめのみそ汁	牛乳 しめじごは ん		熱量 369	448	kcal	鮭 糸けずりぶし わかめ みそ 油揚げ 乳飲料 牛乳	油 小麦粉 バター 米 さとう	こまつな キャベツ はくさい えのきだけ しめじ にんじん
8 木	オレンジ ヨーグル ごはん	ミートローフ コールスロー じゃがいもとあおなのスープ	牛乳 和風スパゲ ティ		熱量 410	505	kcal	豚肉 スキムミルク 卵 のり ヨーグルト 牛乳	油 パン粉 ごま じゃがいも スパゲッティ 米 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな オレンジジュース
9 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 白菜とえのきのみそ汁	牛乳 さつまいも ごはん		熱量 402	495	kcal	生揚げ わかめ みそ 牛乳 豚肉	油 さとう でんぷん さつまいも 米 ごま油	ごぼう にんじん はくさい えのきだけ
10 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが 青梗菜ともやしのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等		熱量 153	296	kcal	豚肉 牛乳 みそ	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 もやし グリーンピース
12 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め 大麦麺と長ねぎのすまし汁	牛乳 ウィンナー ピラフ		熱量 396	490	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ ウィンナー 牛乳	油 でんぷん 大麦麺 米 さとう	にんじん たまねぎ 白菜 長ネギ コーン
13 火	プレーン ヨーグル ごはん	大豆とジャガイモのトロみ煮 あおなとえのきのみそ汁	牛乳 麩のシュ ガーバター みかん		熱量 278	398	kcal	大豆 豚肉 生揚げ みそ 麩 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん バター 米	にんじん 玉ねぎ こまつな えのきだけ みかん
14 水	牛乳 ごはん	メルルーサのフライ オーロラソースかけ ゆでやさい 油揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏そぼろご はん		熱量 423	511	kcal	メルルーサ 卵 油揚げ みそ のり 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 マヨネーズ パン粉 揚げ油 さとう	キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな
15 木	プレーン ヨーグル ごはん	鶏肉のごまみそ焼き ほうれんそうのお浸し キャベツともやしのスープ	牛乳 ジャーマン ポテトサンド		熱量 306	425	kcal	鶏肉 みそ のり シヨルダーベーコン 牛乳 ヨーグルト	さとう ごま パン じゃがいも 油 米	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ パセリ



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 金	乳飲料 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ 	牛乳 二色ごはん	熱量 410	483	kcal	豚肉 豆腐 みそ わかめ ツナ水煮缶 卵 乳飲料 牛乳	油 でんぷん ごま油 米 バター さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ 玉ねぎ	
17 土	牛乳 ごはん	魚の角煮 もやしの和え物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 157	298	kcal	かじき けずりぶし わかめ みそ 牛乳	さとう じゃがいも 米	しょうが たまねぎ もやし にんじん	
19 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 麩とわかめのすまし汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 388	483	kcal	豚肉 麩 わかめ 鶏肉 牛乳 卵	油 さとう 米 春雨 バター	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ グリーンピース もやし ほうれん草	
20 火	プレーン ヨーグル ごはん	鶏肉のママレード焼き スパゲティソース あおなと大根のみそ汁	牛乳 パンプキン マフィン	熱量 393	494	kcal	鶏肉 みそ 卵 牛乳 ヨーグルト	ママレード さとう スパゲッティ 小麦粉 バター 米 コーンスターチ	にんにく だいこん こまつな かぼちゃ 干しブドウ 玉ねぎ パセリ	
21 水	乳飲料 ごはん	サバのみそ煮 もやしと キャベツのけずりぶし和え 青梗菜のスープ	牛乳 あんかけう どん	熱量 373	453	kcal	さば みそ けずりぶし 卵 乳飲料 牛乳	さとう 干めん でんぷん 米 油	しょうが もやし 長ネギ キャベツ チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ	
22 木	オレンジ ヨーグル ごはん	五目きんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 しらすごは ん	熱量 363	467	kcal	豚肉 凍り豆腐 わかめ みそ シラス干し 青のり ヨーグルト 牛乳	油 ごま さとう じゃがいも 米	にんじん ごぼう つきこんにやく 玉ねぎ さやいんげん オレンジジュース	
23 金	  勤 労 感 謝 の 日  									
24 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと こんにやくのそぼろ煮 わかめとえのきのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 125	273	kcal	豚肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 油 でんぷん 米 さとう	にんじん つきこんにやく たまねぎ えのきだけ グリーンピース	
26 月	牛乳 ごはん	八宝菜 じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 卵チャーハ ン	熱量 373	472	kcal	豚肉 卵 牛乳	油 でんぷん じゃがいも 米	にんじん たけのこ もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ 長ネギ	
27 火	プレーン ヨーグル ごはん	肉団子の甘酢あんかけ 湯通しキャベツ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 かしわうど ん	熱量 463	546	kcal	豚肉 卵 スキムミルク 麩 わかめ みそ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 パン粉 でんぷん 揚げ油 さとう 干めん 米	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 長ネギ にんじん	
28 水	牛乳 ごはん	おでん風煮 小松菜とえのきのすまし汁	牛乳 ごまトースト	熱量 334	440	kcal	豚肉 生揚げ こんぶ ちくわ 牛乳	さとう ごま 米 パン じゃがいも バター	にんじん こんにやく こまつな えのきだけ だいこん	
29 木	プレーン ヨーグル ごはん	魚の香味焼き もやしとキャベツのごま和え さつまいもと 玉ねぎのみそ汁	乳飲料 きつねごは ん	熱量 415	512	kcal	かじき みそ 油揚げ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	さとう ごま さつまいも 米	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんじん	
30 金	牛乳 ごはん	生揚げと白菜のみそ炒め そうめんと ほうれん草のすまし汁	牛乳 こんぶごは ん	熱量 396	489	kcal	豚肉 みそ 生揚げ 油揚げ こんぶ 牛乳	油 さとう でんぷん 米 そうめん	にんじん たまねぎ はくさい ピーマン ほうれん草	
お誕生会	牛乳	ドライカレー 大根サラダ 飲むヨーグルト 	乳飲料 スイートポ テト	熱量 606	551	kcal	豚肉 チーズ 牛乳 卵 乳飲料 飲むヨーグルト	米 油 バター 小麦粉 さとう さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン だいこん きゅうり 干しブドウ トマトピューレ	