

10 月給食献立表

4.11.18.25 日はふりかけがです



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。
 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 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			
1	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 豆腐とえのきだけのすまし汁	チーズク ラッカー 牛乳	熱量 389 蛋白 21.0 脂質 22.5 塩分 1.4	475 21.6 22.1 1.2	kcal g g g	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	油 さとう クラッカー でんぷん いちごジャム 米	玉ねぎ さやいんげん えのきだけ にんじん			
2	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとさやいんげんのみそ汁	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 172 蛋白 12.5 脂質 9.7 塩分 1.0	301 15.1 12.1 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 米 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん			
4	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め じゃが芋としめじのスープ けずり節ふりかけ	卵チャーハ ン 牛乳	熱量 367 蛋白 17.9 脂質 15.0 塩分 1.8	457 19.0 16.1 1.6	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 削り節 青のり 卵 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ 白菜 長ねぎ			
5	プレーン ヨーグルト ごはん	五目豆 なすとたまねぎのみそ汁	インディアン ポテト 牛乳	熱量 349 蛋白 16.8 脂質 19.7 塩分 1.9	447 18.6 18.8 1.6	kcal g g g	大豆 豚肉 牛乳 こんぶ さつま揚げ みそ ハム ヨーグルト 乳飲料	油 さとう 揚げ油 米 じゃがいも	にんじん こんにやく なす 玉ねぎ ピーマン ごぼう			
6	牛乳 ごはん	鶏肉の香味焼き ゆで野菜 さつまいもと長ねぎの汁物	りんごジャ ムサンド 乳飲料	熱量 310 蛋白 16.8 脂質 7.8 塩分 1.5	412 18.5 10.4 1.3	kcal g g g	鶏肉 牛乳 乳飲料	さとう パン バター 米 さつまいも	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり りんご			
7	オレンジ ヨーグルト ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜のおひたし かき卵汁	柿、せんべ い、ビスケッ ト 牛乳	熱量 351 蛋白 19.3 脂質 17.6 塩分 1.5	452 20.1 16.9 1.3	kcal g g g	ぶり のり 卵 牛乳 ヨーグルト	さとう でんぷん 米 せんべい ビスケット	小松菜 玉ねぎ さやいんげん 柿 オレンジジュース にんじん			
8	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 白菜と大根のみそ汁	ひじきごは ん 乳飲料	熱量 385 蛋白 17.4 脂質 11.8 塩分 1.8	471 18.7 13.7 1.5	kcal g g g	鶏肉 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 乳飲料	揚げ油 でんぷん さとう 米 じゃがいも	さやいんげん 玉ねぎ 白菜 大根 にんじん			
9	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが たまねぎとにんじんのスープ	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 138 蛋白 6.7 脂質 5.5 塩分 1.2	274 10.3 8.6 1.0	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース			
11	牛乳 ごはん	豚肉と大根の旨煮 じゃがいもとえのきのみそ汁 きなこふりかけ	骨太ごは ん 牛乳	熱量 406 蛋白 20.3 脂質 17.0 塩分 1.6	488 21 17.8 1.4	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ きな粉 桜えび ちりめんじゃこ 牛乳	さとう 油 じゃがいも 米 ごま油	大根 つきこんにやく しょうが えのきだけ 小松菜 にんじん			
12	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き こふきいも 青梗菜のスープ	みそうどん 牛乳	熱量 297 蛋白 19.6 脂質 9.5 塩分 1.9	405 21.0 10.7 1.7	kcal g g g	鶏肉 豚肉 青のり みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	じゃがいも 乾麺 さとう 米	にんにく 青梗菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ			
13	牛乳 ごはん	魚のから揚げ 湯通しキャベツ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	ごまと青の りのごはん 乳飲料	熱量 330 蛋白 18.6 脂質 8.6 塩分 1.6	428 19.8 11.1 1.4	kcal g g g	メルルーサ 豆腐 みそ 青のり 牛乳 乳飲料	でんぷん 小麦粉 揚げ油 米 ごま	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん			
14	プレーン ヨーグルト ごはん	パンプキンシチュー 大根のサラダ	さつまいも ケーキ 乳飲料	熱量 441 蛋白 19.2 脂質 20.0 塩分 1.3	520 20.5 18.9 1.1	kcal g g g	鶏肉 牛乳 卵 ヨーグルト 乳飲料	油 小麦粉 バター マヨネーズ さとう 米 さつまいも	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 きゅうり パセリ にんじん			
15	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 あおなとたまねぎのすまし汁	二色ごは ん 牛乳	熱量 380 蛋白 16.9 脂質 13.9 塩分 1.4	467 18.3 15.3 1.2	kcal g g g	豚肉 卵 牛乳 ツナ水煮缶	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米 バター	にんじん つきこんにやく 玉ねぎ グリーンピース 小松菜			



日	乳児	乳 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	鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのみそ汁	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 100 蛋白 12.0 脂質 3.1 塩分 1.1	244 14.6 6.7 1.0	kcal g g g	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	さとう でんぷん ふ 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん
18 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め じゃが芋としめじのスープ けずり節ふりかけ	卵チャーハ ン 牛乳	熱量 367 蛋白 17.9 脂質 15.0 塩分 1.8	457 19.0 16.1 1.6	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 削り節 青のり 卵 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ 白菜 長ねぎ
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	五目豆 なすとたまねぎのみそ汁	インディアン ポテト 牛乳	熱量 349 蛋白 16.8 脂質 19.7 塩分 1.9	447 18.6 18.8 1.6	kcal g g g	大豆 豚肉 牛乳 こんぶ さつま揚げ みそ ハム ヨーグルト 乳飲料	油 さとう 揚げ油 米 じゃがいも	にんじん こんにやく なす 玉ねぎ ピーマン ごぼう
20 水	牛乳 ごはん	鶏肉の香味焼き ゆで野菜 さつまいもと長ねぎの汁物	りんごジャ ムサンド 乳飲料	熱量 310 蛋白 16.8 脂質 7.8 塩分 1.5	412 18.5 10.4 1.3	kcal g g g	鶏肉 牛乳 乳飲料	さとう パン バター 米 さつまいも	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり りんご
21 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜のおひたし かき卵汁	柿、せんべ い、ビスケッ ト 牛乳	熱量 351 蛋白 19.3 脂質 17.6 塩分 1.5	452 20.1 16.9 1.3	kcal g g g	ぶり のり 卵 牛乳 ヨーグルト	さとう でんぷん 米 せんべい ビスケット	小松菜 玉ねぎ さやいんげん 柿 オレンジジュース にんじん
22 金	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 白菜と大根のみそ汁	ひじきごは ん 乳飲料	熱量 385 蛋白 17.4 脂質 11.8 塩分 1.8	471 18.7 13.7 1.5	kcal g g g	鶏肉 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 乳飲料	揚げ油 でんぷん さとう 米 じゃがいも	さやいんげん 玉ねぎ 白菜 大根 にんじん
23 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが たまねぎとにんじんのスープ	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 138 蛋白 6.7 脂質 5.5 塩分 1.2	274 10.3 8.6 1.0	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース
25 月	牛乳 ごはん	豚肉と大根の旨煮 じゃがいもとえのきのみそ汁 きなこふりかけ	骨太ごは ん 牛乳	熱量 406 蛋白 20.3 脂質 17.0 塩分 1.6	488 21 17.8 1.4	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ きな粉 桜えび ちりめんじゃこ 牛乳	さとう 油 じゃがいも 米 ごま油	大根 つきこんにやく しょうが えのきだけ 小松菜 にんじん
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き こふきいも 青梗菜のスープ	みそうどん 牛乳	熱量 297 蛋白 19.6 脂質 9.5 塩分 1.9	405 21.0 10.7 1.7	kcal g g g	鶏肉 豚肉 青のり みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	じゃがいも 乾麺 さとう 米	にんにく 青梗菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ
27 水	牛乳 ごはん	魚のから揚げ 湯通しキャベツ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	ごまと青の りのごはん 乳飲料	熱量 330 蛋白 18.6 脂質 8.6 塩分 1.6	428 19.8 11.1 1.4	kcal g g g	メルルーサ 豆腐 みそ 青のり 牛乳 乳飲料	でんぷん 小麦粉 揚げ油 米 ごま	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん
28 木	プレーン ヨーグルト ごはん	パンプキンシチュー 大根のサラダ	さつまいも ケーキ 乳飲料	熱量 441 蛋白 19.2 脂質 20.0 塩分 1.3	520 20.5 18.9 1.1	kcal g g g	鶏肉 牛乳 卵 ヨーグルト 乳飲料	油 小麦粉 バター マヨネーズ さとう 米 さつまいも	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 きゅうり パセリ にんじん
29 金	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 あおなとたまねぎのすまし汁	二色ごは ん 牛乳	熱量 380 蛋白 16.9 脂質 13.9 塩分 1.4	467 18.3 15.3 1.2	kcal g g g	豚肉 卵 牛乳 ツナ水煮缶	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米 バター	にんじん つきこんにやく 玉ねぎ グリンピース 小松菜
30 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのみそ汁	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 100 蛋白 12.0 脂質 3.1 塩分 1.1	244 14.6 6.7 1.0	kcal g g g	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	さとう でんぷん ふ 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん
誕 生 会	牛乳	きのおこわ 魚のかりんと揚げ ゆで野菜 にんじんともやしのスープ	シュガート ースト 牛乳	熱量 602 蛋白 23.5 脂質 20.7 塩分 2.8	542 21.7 20.0 2.4	kcal g g g	かじき 牛乳	米 さとう もち米 でんぷん 揚げ油 食パン バター	にんじん ごぼう ぶなしめじ えのきだけ しょうが キャベツ もやし