

令和元年度

# 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。

1日と20日はふりかけが出ます

藤沢市保育課

日	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
1 金	牛乳 ごはん	五目きんぴら そうめんと青菜のすまし汁 ちりめんふりかけ	牛乳 ベークドポ テ	熱量 276 蛋白 13.3 脂質 9.8 塩分 1.7	395 15.5 11.9 1.5	kcal g g g	豚肉 焼き竹輪 ちりめんじゃこ 青のり 牛乳	油 さとう そうめん じゃがいも バター 米	にんじん ごぼう つきこんにやく 小松菜
2 土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め さつまいもと長ねぎの汁物	麦茶 お菓子 果物等	熱量 152 蛋白 11.1 脂質 4.8 塩分 0.9	296 13.8 8.1 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	ごま油 さつまいも 米	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ
4 月	<h2 style="font-size: 2em;">文化の日 振替休日</h2>								
5 火	プレーン ヨーグルト ごはん	肉じゃが あおなと大根のみそ汁	牛乳 ウィンナー ピラフ	熱量 403 蛋白 15.0 脂質 13.5 塩分 1.7	503 17.3 14.4 1.5	kcal g g g	豚肉 ウィンナー ヨーグルト みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリーンピース 大根 小松菜 コーン
6 水	牛乳 ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のおひたし 里芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 りんご せんべい	熱量 272 蛋白 16.9 脂質 8.5 塩分 1.4	392 18.4 11.0 1.2	kcal g g g	鶏肉 のり 牛乳 みそ	さとう せんべい 米 里芋	小松菜 玉ねぎ りんご
7 木	プレーン ヨーグルト ごはん	サーモンローフ ゆで野菜 白菜とえのきの汁もの	乳飲料 マカロニみ たらし	熱量 289 蛋白 17.3 脂質 8.4 塩分 2.0	407 18.9 9.8 1.7	kcal g g g	鮭水煮 スキムミルク 卵 ヨーグルト 乳飲料	パン粉 バター マカロニ さとう でんぶん 米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 白菜 えのき茸 パセリ
8 金	牛乳 ごはん	クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳 しめじご飯	熱量 424 蛋白 18.2 脂質 13.9 塩分 1.4	512 19.3 15.0 1.2	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク 牛乳 油揚げ	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー きゅうり ぶなしめじ
9 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと さやいんげんのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 129 蛋白 12.2 脂質 3.1 塩分 1.1	277 14.8 6.8 0.9	kcal g g g	鶏肉 みそ 牛乳	さとう でんぶん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん
11 月	牛乳 ごはん	豚肉と大根の旨煮 凍り豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 ひじきライ ス	熱量 379 蛋白 20.2 脂質 12.6 塩分 1.8	476 20.9 14.2 1.6	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 鶏肉 ひじき 牛乳	さとう 油 米 	大根 にんじん つきこんにやく しょうが 小松菜 玉ねぎ コーン グリーンピース
12 火	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカレー かぶとキャベツのサラダ	牛乳 ジャム付パ ン	熱量 385 蛋白 16.1 脂質 14.6 塩分 1.9	489 18.0 15.2 1.6	kcal g g g	鶏肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 食パン いちごジャム 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり グリーンピース かぶ キャベツ みかん缶
13 水	乳飲料 ごはん	さわらのみそ焼き 白菜とにんじんのけずり節和え 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 きつねうどん	熱量 346 蛋白 20.9 脂質 13.2 塩分 2.5	432 21.4 12.4 2.1	kcal g g g	さわら みそ 牛乳 けずりぶし 豆腐 わかめ 油揚げ 乳飲料	さとう 乾麺 米	はくさい にんじん 玉ねぎ ほうれん草
14 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き こふきいも たまねぎとにんじんのスープ	乳飲料 小松菜マ フィン	熱量 317 蛋白 17.6 脂質 9.9 塩分 1.4	431 18.8 10.7 1.2	kcal g g g	鶏肉 青のり 卵 ヨーグルト 乳飲料	じゃがいも 小麦粉 さとう バター 米	にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 干しぶどう オレンジジュース
15 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 青梗菜ともやしの汁もの	牛乳 こんぶごは ん	熱量 351 蛋白 16.3 脂質 11.8 塩分 1.6	454 17.8 13.6 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 こんぶ 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぶん 米	なす しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 もやし

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	豚肉のみそ炒め さつまいもと長ねぎの汁物	麦茶 お菓子 果物等	熱量 152 g	296 13.8 8.1 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	ごま油 さつまいも 米	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	
18 月	牛乳 ごはん	肉じゃが あおなと大根のみそ汁	牛乳 ウィンナー ピラフ	熱量 403 g	496 16.9 14.9 1.7	kcal g g g	豚肉 ウィンナー ヨーグルト みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリーンピース 大根 小松菜 コーン	
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のおひたし 里芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 りんご せんべい	熱量 272 g	399 18.8 10.6 1.4	kcal g g g	鶏肉 のり 牛乳 みそ	さとう せんべい 米 里芋	小松菜 玉ねぎ りんご 	
20 水	牛乳 ごはん	五目きんぴら そうめんと青菜のすまし汁 ちりめんふりかけ	牛乳 ベーカドポ テト	熱量 276 g	395 15.5 11.9 1.5	kcal g g g	豚肉 焼き竹輪 ちりめんじゃこ 青のり 牛乳	油 さとう そうめん じゃがいも バター 米	にんじん ごぼう つきこんにやく 小松菜	
21 木	プレーン ヨーグルト ごはん	サーモンローフ ゆで野菜 白菜とえのきの汁もの	乳飲料 マカロニみ たらし	熱量 289 g	407 18.9 9.8 2.0	kcal g g g	鮭水煮 スキムミルク 卵 ヨーグルト 乳飲料	パン粉 バター マカロニ さとう でんぷん 米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 白菜 えのき茸 パセリ	
22 金	牛乳 ごはん	クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳 しめじご飯	熱量 424 g	512 19.3 15.0 1.4	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク 牛乳 油揚げ	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー きゅうり ぶなしめじ	
23 土	 <b>勤 労 感 謝 の 日</b> 									
25 月	牛乳 ごはん	豚肉と大根の旨煮 凍り豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 ひじきライ ス	熱量 379 g	476 20.9 14.2 1.8	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 鶏肉 ひじき 牛乳	さとう 油 米 	大根 にんじん つきこんにやく しょうが 小松菜 玉ねぎ コーン グリーンピース	
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカレー かぶとキャベツのサラダ	牛乳 ジャム付パ ン	熱量 385 g	489 18.0 15.2 1.9	kcal g g g	鶏肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 食パン いちごジャム 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり グリーンピース かぶ キャベツ みかん缶	
27 水	乳飲料 ごはん	さわらのみそ焼き 白菜とにんじんのけずり節和え 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 きつねうどん	熱量 346 g	432 21.4 12.4 2.5	kcal g g g	さわら みそ 牛乳 けずりぶし 豆腐 わかめ 油揚げ 乳飲料	さとう 乾麺 米	はくさい にんじん 玉ねぎ ほうれん草	
28 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き こふきいも たまねぎとにんじんのスープ	乳飲料 小松菜マ フィン	熱量 317 g	431 18.8 10.7 1.4	kcal g g g	鶏肉 青のり 卵 ヨーグルト 乳飲料	じゃがいも 小麦粉 さとう バター 米	にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 干しぶどう オレンジジュース	
29 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 青梗菜ともやしの汁物	牛乳 こんぶごは ん	熱量 351 g	454 17.8 13.6 1.6	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 こんぶ 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん 米	なす しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 もやし	
30 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと さやいんげんのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 129 g	277 14.8 6.8 1.1	kcal g g g	鶏肉 みそ 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん	
お誕生会	乳飲料	ピラフ フライドチキン ゆで野菜 かぶとベーコンのスープ 	牛乳 スパゲティ ミートソース	熱量 594 g	523 23.3 16.0 2.3	kcal g g g	鶏肉 ベーコン 豚肉 乳飲料 牛乳	米 バター 揚げ油 でんぷん 小麦粉 油 スパゲティ さとう	玉ねぎ コーン にんじん グリーンピース にんにく ブロッコリー かぶ トマトピューレ	

