令和7年度

9月　給食献立表

４．１８日はふりかけが出ます
主食提供園は、１１日にパンが出ます

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。
主食提供園は、ごはん172kcal、パン161kcalです。
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，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 昼副食	幼　児 午後おやつ	栄養量	幼児	乳児	単位	主な材料 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	じゃがいもと野菜の煮物 わかめスープ	牛乳 カルテツごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	340 14.7 11.6 1.7	470 17.2 13.7 1.4	kcal g g g	豚肉　わかめ こんぶ　ひじき しらす干し　牛乳	油　じゃがいも さとう　米	人参　玉ねぎ しらたき　キャベツ 小松菜
2 火	牛乳 ごはん	鶏肉のから揚げ 小松菜と切干し大根のごま和え かぼちゃともやしのみそ汁	麦茶 ヨーグルト和え せんべい	熱量 蛋白 脂質 塩分	290 16.5 9.5 1.5	430 18.5 12.0 1.3	kcal g g g	鶏肉　みそ ヨーグルト 牛乳	でんぷん　小麦粉 揚げ油　さとう ごま　せんべい 米	しょうが　小松菜 切り干し大根 かぼちゃ　もやし みかん缶　桃缶
3 水	牛乳 ごはん	メルルーサのマヨネーズ焼き ゆで野菜 豆腐とながねぎのすまし汁	乳飲料 和風スパゲティ	熱量 蛋白 脂質 塩分	296 19.1 12.8 1.7	434 20.7 14.5 1.5	kcal g g g	メルルーサ 豆腐　牛乳 ベーコン　乳飲料	油　マヨネーズ スパゲッティ 米	玉ねぎ　パセリ キャベツ　長ねぎ 人参　しめじ ピーマン
4 木	プレーンヨーグルト ごはん	ちくぜん煮 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁 ごまふりかけ	乳飲料 きな粉マフィン	熱量 蛋白 脂質 塩分	346 19.7 15.3 1.5	479 21.6 15.5 1.4	kcal g g g	鶏肉　凍り豆腐 みそ　卵　きな粉 スキムミルク ヨーグルト　乳飲料	油　さとう ごま　小麦粉 バター 米	人参　里芋　ごぼう こんにゃく　ゆでたけのこ さやいんげん　玉ねぎ
5 金	牛乳 ごはん	マーボーどうふ 青梗菜のスープ	牛乳 たきこみごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	378 20.4 15.3 1.9	500 21.7 16.5 1.7	kcal g g g	豚肉　みそ 豆腐　ベーコン 鶏ひき肉　油揚げ 牛乳	油　さとう でんぷん　ごま油 米	にんにく　しょうが 長ねぎ　人参 青梗菜　玉ねぎ
6 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	175 12.6 9.7 0.9	338 15.8 12.2 0.8	kcal g g g	牛乳　豚肉 みそ	米　油 じゃがいも	しょうが　玉ねぎ　人参 キャベツ
8 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 麸とほうれん草のすまし汁	牛乳 しめじご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	339 16.3 13.1 1.5	469 18.4 14.8 1.3	kcal g g g	凍り豆腐　豚肉 みそ　麸 油揚げ　牛乳	油　さとう でんぷん 米	人参　玉ねぎ　しめじ キャベツ　ピーマン ほうれん草
9 火	プレーンヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き スパゲッティーソテー キャベツのスープ	乳飲料 ジャム付パン	熱量 蛋白 脂質 塩分	317 19.2 9.0 1.5	455 21.1 10.5 1.4	kcal g g g	鶏肉　みそ ヨーグルト 乳飲料	さとう ごま　スパゲッティ 油　パン　米 いちごジャム	玉ねぎ　キャベツ 人参　ピーマン
10 水	牛乳 ごはん	チキンカレー キャベツとツナのサラダ	乳飲料 骨太ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	362 20.6 9.7 1.5	487 21.8 11.9 1.3	kcal g g g	鶏肉 チーズ　桜えび ツナ缶　ちりめんじゃこ 牛乳　乳飲料	油　バター じゃがいも 小麦粉　米 ごま油	にんにく　しょうが 玉ねぎ　人参 グリンピース キャベツ　小松菜
11 木	プレーンヨーグルト ごはん	鮭の照焼き ひじきと小松菜のサラダ なすとたまねぎのみそ汁	乳飲料 フライドポテト （さつま芋）	熱量 蛋白 脂質 塩分	284 18.3 10.0 1.6	429 20.6 11.3 1.4	kcal g g g	鮭　ひじき みそ　ヨーグルト 乳飲料	ごま油 揚げ油　さとう 米	小松菜　なす 玉ねぎ　さつまいも
12 金	牛乳 ごはん	大豆とじゃがいものとろみ煮 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 ピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	402 18.3 15.5 1.4	519 19.9 16.6 1.2	kcal g g g	大豆　豚肉 生揚げ 牛乳	油　じゃがいも さとう　でんぷん 米　バター	人参　玉ねぎ さやいんげん　青梗菜 えのきだけ　グリンピース ホールコーン
13 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 麸とわかめのすまし汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	98.6 12.3 3.1 1.0	277 15.5 7.0 0.9	kcal g g g	鶏肉　麸 わかめ 牛乳	さとう　でんぷん 米	にんにく　しょうが 玉ねぎ　人参
15 月		敬　老　の　日								

日	乳児 午前おやつと昼主食	乳児 昼副食	幼児 午後おやつ		幼児	乳児	単位	主な材料 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 火	牛乳 ごはん	鶏肉のから揚げ 小松菜と切干し大根のごま和え かぼちゃともやしのみそ汁	麦茶 ヨーグルト和え せんべい	熱量 蛋白 脂質 塩分	290 16.5 9.5 1.5	430 18.5 12.0 1.3	kcal g g g	鶏肉 みそ ヨーグルト 牛乳	でんぷん 小麦粉 揚げ油 さとう ごま せんべい 米	しょうが 小松菜 切り干し大根 かぼちゃ もやし みかん缶 桃缶
17 水	牛乳 ごはん	メルルーサのマヨネーズ焼き ゆで野菜 豆腐とながねぎのすまし汁	乳飲料 和風スパゲティ	熱量 蛋白 脂質 塩分	296 19.1 12.8 1.7	434 20.7 14.5 1.5	kcal g g g	メルルーサ 豆腐 牛乳 ベーコン 乳飲料	油 マヨネーズ スパゲッティ 米	玉ねぎ パセリ キャベツ 長ねぎ 人参 しめじ ピーマン
18 木	プレーンヨーグルト ごはん	ちくぜん煮 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁 ごまふりかけ	乳飲料 きな粉マフィン	熱量 蛋白 脂質 塩分	346 19.7 15.3 1.5	479 21.6 15.5 1.4	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 みそ 卵 きな粉 スキムミルク ヨーグルト 乳飲料	油 さとう ごま 小麦粉 バター 米	人参 里芋 ごぼう こんにゃく ゆでたけのこ さやいんげん 玉ねぎ
19 金	牛乳 ごはん	マーボーどうふ 青梗菜のスープ	牛乳 たきこみごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	378 20.4 15.3 1.9	500 21.7 16.5 1.7	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン 鶏肉 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 米	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 青梗菜 玉ねぎ
20 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	175 12.6 9.7 0.9	338 15.8 12.2 0.8	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ
22 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 麩とほうれん草のすまし汁	牛乳 しめじご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	339 16.3 13.1 1.5	469 18.4 14.8 1.3	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 麩 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん 米	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ ピーマン ほうれん草
23 火	秋分の日									
24 水	牛乳 ごはん	チキンカレー キャベツとツナのサラダ	乳飲料 骨太ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	362 20.6 9.7 1.5	487 21.8 11.9 1.3	kcal g g g	鶏肉 チーズ 桜えび ツナ缶 ちりめんじゃこ 牛乳 乳飲料	油 バター じゃがいも 小麦粉 米 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 小松菜
25 木	プレーンヨーグルト ごはん	鮭の照焼き ひじきと小松菜のサラダ なすとたまねぎのみそ汁	乳飲料 フライドポテト （さつま芋）	熱量 蛋白 脂質 塩分	284 18.3 10.0 1.6	429 20.6 11.3 1.4	kcal g g g	鮭 ひじき みそ ヨーグルト 乳飲料	ごま油 揚げ油 さとう 米	小松菜 なす 玉ねぎ さつまいも
26 金	牛乳 ごはん	大豆とじゃがいものとろみ煮 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 ピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	402 18.3 15.5 1.4	519 19.9 16.6 1.2	kcal g g g	大豆 豚肉 生揚げ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 バター	人参 玉ねぎ さやいんげん 青梗菜 えのきだけ グリンピース ホールコーン
27 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのすまし汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	98.6 12.3 3.1 1.0	277 15.5 7.0 0.9	kcal g g g	鶏肉 麩 わかめ 牛乳	さとう でんぷん 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参
29 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 わかめスープ	牛乳 カルテツごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	340 14.7 11.6 1.7	470 17.2 13.7 1.4	kcal g g g	豚肉 わかめ こんぶ ひじき しらす干し 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ しらたき キャベツ 小松菜
30 火	プレーンヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き スパゲッティーソテー キャベツのスープ	乳飲料 ジャム付パン	熱量 蛋白 脂質 塩分	317 19.2 9.0 1.5	455 21.1 10.5 1.4	kcal g g g	鶏肉 みそ ヨーグルト 乳飲料	さとう ごま スパゲッティ 油 パン 米 いちごジャム	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン
お誕生会	牛乳	ラビットライス 魚のかりんと揚げ 湯通しキャベツ じゃがいもとたまねぎのスープ	牛乳 クリームサンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	579 25.0 18.4 2.0	524 22.8 18.1 1.7	kcal g g g	かじき 牛乳 卵	米 バター 小麦粉 でんぷん 揚げ油 じゃがいも パン さとう コーンスターチ	人参 玉ねぎ しょうが キャベツ