

令和8年度

11月 給食献立表

2,16日はふりかけが出ます

主食提供園は、26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189kcal、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		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
2 月	牛乳 ごはん	豚肉と大根の旨煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 ウィンナー ピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	440 20.4 20.5 1.6	550 21.7 20.7 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ きな粉 ウィンナー 牛乳	さとう 油 じゃがいも 米	大根 人参 こんにやく しょうが 小松菜 玉ねぎ ホールコーン
3 火	<div><div>文 化 の 日</div></div>									
4 水	牛乳 ごはん	鶏肉の照り焼き ほうれん草と人参のごま和え じゃがいもとたまねぎのスープ	牛乳 二色ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	385 24.6 14.1 1.4	505 25.1 15.6 1.2	kcal g g g	鶏肉 卵 ツナ缶 牛乳	さとう ごま じゃがいも 米 油	ほうれん草 人参 玉ねぎ
5 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭のフライ ゆで野菜 わかめともやしのすまし汁	乳飲料 かやくごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	387 22.2 13.3 1.5	511 23.6 14.0 1.4	kcal g g g	鮭 卵 わかめ 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 パン粉 揚げ油 米 さとう	キャベツ 人参 もやし
6 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ 	牛乳 シュガー トースト	熱量 蛋白 脂質 塩分	389 17.4 19.3 2.0	509 19.3 19.7 1.7	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ハム 牛乳	油 さとう でんぶん 米 ごま油 春雨 パン バター	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 キャベツ 青梗菜 もやし
7 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとあおなのスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	173 11.4 10.6 0.8	336 14.8 12.9 0.7	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 米 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜
9 月	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 青梗菜とじゃがいものスープ	牛乳 柿 せんべい	熱量 蛋白 脂質 塩分	343 18.7 15.3 1.1	472 20.4 16.6 1.0	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 さとう でんぶん せんべい 米 じゃがいも	玉ねぎ いんげん 人参 青梗菜 柿
10 火	プレーン ヨーグルト ごはん	しらすと野菜のかき揚げ 白菜のけずり節和え にんじんともやしのすまし汁	乳飲料 きな粉ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	378 14.6 12.6 1.7	504 17.4 13.4 1.5	kcal g g g	しらす干し 卵 ちくわ 削り節 きな粉 ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 揚げ油 米 さとう	玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 もやし
11 水	牛乳 ごはん	生揚げと白菜のみそ炒め わかめとえのきのすまし汁	牛乳 シナモン ロール	熱量 蛋白 脂質 塩分	387 18.1 19.4 1.8	507 19.7 19.7 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 生揚げ わかめ 牛乳	油 さとう でんぶん 強力粉 バター 米	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ えのきだけ
12 木	プレーン ヨーグルト ごはん	カレーシチュー ブロッコリーのサラダ	乳飲料 納豆ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	442 21.7 15.7 1.5	555 23.2 15.7 1.3	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 納豆 青のり ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米	玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー
13 金	牛乳 ごはん	いりどり 油揚げとわかめのみそ汁	牛乳 さつまいもとりんごの重ね煮	熱量 蛋白 脂質 塩分	310 15.1 11.4 1.6	446 17.7 13.3 1.4	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	里芋 油 さとう さつまいも 米	人参 こんにやく ごぼう 玉ねぎ りんご
14 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツと人参のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	155 8.0 6.6 1.2	322 12.0 9.6 1.0	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳 	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ
16 月	牛乳 ごはん	豚肉と大根の旨煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 ウィンナー ピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	440 20.4 20.5 1.6	550 21.7 20.7 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ きな粉 ウィンナー 牛乳	さとう 油 じゃがいも 米	大根 人参 こんにやく しょうが 小松菜 玉ねぎ ホールコーン



日	乳児	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	
17	プレーン ヨーグルト	魚の和風ステーキ ひじきの中華サラダ 白菜とベーコンのクリームスープ	乳飲料 インディアン ポテト	熱量 334	334	469	kcal	かじき ひじき スキムミルク ハム ベーコン 乳飲料 ヨーグルト	小麦粉 油 ごま油 バター さとう でんぷん 米 じゃがいも 揚げ油	キャベツ きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ パセリ ピーマン	
火	ごはん			蛋白 22.0	23.3		g				
				脂質 14.5	14.8		g				
				塩分 1.7	1.5		g				
18	牛乳	鶏肉の照り焼き ほうれん草と人参のごま和え じゃがいもとたまねぎのスープ	牛乳 二色ごはん	熱量 385	505		kcal	鶏肉 卵 ツナ缶 牛乳	さとう ごま じゃがいも 米 油	ほうれん草 人参 玉ねぎ	
水	ごはん			蛋白 24.6	25.1		g				
				脂質 14.1	15.6		g				
				塩分 1.4	1.2		g				
19	プレーン ヨーグルト	鮭のフライ ゆで野菜 わかめともやしのすまし汁	乳飲料 かやくごはん	熱量 387	511		kcal	鮭 卵 わかめ 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 パン粉 揚げ油 米 さとう	キャベツ 人参 もやし	
木	ごはん			蛋白 22.2	23.6		g				
				脂質 13.3	14.0		g				
				塩分 1.5	1.4		g				
20	牛乳	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 シュガー トースト	熱量 389	509		kcal	豚肉 みそ 豆腐 ハム 牛乳	油 さとう でんぷん 米 ごま油 春雨 パン バター	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 キャベツ 青梗菜 もやし	
金	ごはん			蛋白 17.4	19.3		g				
				脂質 19.3	19.7		g				
				塩分 2.0	1.7		g				
21	牛乳	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとおおなのスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 173	336		kcal	豚肉 牛乳	油 米 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜	
土	ごはん			蛋白 11.4	14.8		g				
				脂質 10.6	12.9		g				
				塩分 0.8	0.7		g				
23	<div><h1>勤労感謝の日</h1></div>										
24	プレーン ヨーグルト	しらすと野菜のかき揚げ 白菜のけずり節和え にんじんともやしのすまし汁	乳飲料 きな粉ごはん	熱量 378	504		kcal	しらす干し 卵 ちくわ 削り節 きな粉 ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 揚げ油 米 さとう	玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 もやし	
火	ごはん			蛋白 14.6	17.4		g				
				脂質 12.6	13.4		g				
				塩分 1.7	1.5		g				
25	牛乳	生揚げと白菜のみそ炒め わかめとえのきのすまし汁	牛乳 シナモン ロール	熱量 387	507		kcal	豚肉 みそ 生揚げ わかめ 牛乳	油 さとう でんぷん 強力粉 バター 米	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ えのきだけ	
水	ごはん			蛋白 18.1	19.7		g				
				脂質 19.4	19.7		g				
				塩分 1.8	1.5		g				
26	プレーン ヨーグルト	カレーシチュー ブロッコリーのサラダ	乳飲料 納豆ごはん	熱量 442	555		kcal	豚肉 スキムミルク 納豆 青のり ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー	
木	ごはん			蛋白 21.7	23.2		g				
				脂質 15.7	15.7		g				
				塩分 1.5	1.3		g				
27	牛乳	いりどり 油揚げとわかめのみそ汁	牛乳 さつまいもとりんごの重ね煮	熱量 310	446		kcal	鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	里芋 油 さとう さつまいも 米	人参 こんにゃく ごぼう 玉ねぎ りんご	
金	ごはん			蛋白 15.1	17.7		g				
				脂質 11.4	13.3		g				
				塩分 1.6	1.4		g				
28	牛乳	みそ肉じゃが キャベツと人参のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 155	322		kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ	
土	ごはん			蛋白 8.0	12.0		g				
				脂質 6.6	9.6		g				
				塩分 1.2	1.0		g				
30	牛乳	豚肉のケチャップ煮 青梗菜とじゃがいものスープ	牛乳 のりおにぎり・みかん	熱量 442	549		kcal	豚肉 牛乳 のり 青のり粉	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	玉ねぎ いんげん 人参 青梗菜 みかん	
月	ごはん			蛋白 21.2	22.1		g				
				脂質 15.9	17.1		g				
				塩分 1.3	1.2		g				
お誕生会	牛乳	中華風炊き込みごはん 肉団子 ゆで野菜 麩とわかめのすまし汁	牛乳 スパゲティ ミートソース	熱量 567	513		kcal	豚肉 卵 牛乳 麩 わかめ	米 もち米 油 でんぷん さとう スパゲッティ 小麦粉	人参 ゆでたけのこ 小松菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ トマトピューレ	
				蛋白 26.7	23.6		g				
				脂質 21.6	20.8		g				
				塩分 2.3	1.9		g				