

令和7年度

10月 給食献立表

10、24日はふりかけが出ます

主食提供園は、7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	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 水	牛乳 ごはん	魚の磯辺焼き ゆで野菜 生揚げとあおなのみそ汁	牛乳 カレーふり かけごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	442 25.3 19.5 1.5	552 25.8 20.0 1.3	kcal g g g	さば 青のり粉 生揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	でんぷん 油 じゃがいも 米	小松菜 もやし にんじん にんにく 玉ねぎ	
2 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とコーンの煮こみ 卵と豆腐のスープ ヨーグルト	乳飲料 きつねそば (大麦麺)	熱量 蛋白 脂質 塩分	418 28.3 14.5 2.2	536 28.2 14.8 1.9	kcal g g g	鶏肉 ベーコン 卵 豆腐 油揚げ なた ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター さとう 大麦麺 米 でんぷん	にんにく 玉ねぎ コーン トマトピューレ グリーンピース ほうれん草 長ねぎ	
3 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 ビーフンスープ	牛乳 ウインナー ピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	430 21.7 18.2 1.7	541 22.7 18.7 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 えび ウインナー 牛乳	油 さとう 米 でんぷん ごま油 ビーフン	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン しいたけ いら コーン	
4 土	牛乳 ごはん	肉じゃが キャベツと玉ねぎのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	144 7.4 5.8 1.1	313 11.6 9 1.0	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ	
6 月	牛乳 ごはん	五目きんぴら 白菜とわかめのみそ汁	きな粉ミルク さつまいも のバター煮	熱量 蛋白 脂質 塩分	434 19.7 21.1 1.5	545 21.0 21.1 1.3	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 わかめ みそ きな粉 牛乳	油 さとう ごま さつまいも バター 米	にんじん ごぼう つきこんにやく 白菜 さやいんげん 玉ねぎ	
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー フレンチサラダ	乳飲料 しよっぺめし	熱量 蛋白 脂質 塩分	428 18.3 14.6 1.5	544 20.2 14.9 1.3	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 削り節 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	油 バター 小麦粉 じゃがいも 米 さとう	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり みかん缶	
8 水	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 麩と小松菜のみそ汁	牛乳 ごはんピザ	熱量 蛋白 脂質 塩分	416 20.5 19.6 1.8	531 21.9 19.9 1.5	kcal g g g	鶏肉 麩 みそ 卵 チーズ ベーコン 牛乳	揚げ油 じゃがいも でんぷん さとう 米 マヨネーズ	にんじん さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	
9 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ムニエル キャベツのソテー 青梗菜とえのきのスープ	乳飲料 あずきサン ド	熱量 蛋白 脂質 塩分	368 20.0 15.0 1.6	496 22.1 15.3 1.4	kcal g g g	かじき ウインナー 小豆 ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター パン さとう 米	キャベツ にんじん 青梗菜 えのきだけ	
10 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 はるさめとなるとのすまし汁 きなこふりかけ	牛乳 ひじきライス	熱量 蛋白 脂質 塩分	441 20.1 20.4 1.6	550 21.4 20.7 1.4	kcal g g g	生揚げ 豚肉 なた きな粉 鶏肉 ひじき 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん 春雨 米	ごぼう にんじん ほうれん草 玉ねぎ グリーンピース	
11 土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め 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	170 12.5 9.6 1.0	334 15.6 12.1 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	ごま油 じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	
13 月	スポーツの日										
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き かぼちゃのサラダ ミネストローネ	乳飲料 ツナそぼろ ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	413 25.6 10.8 1.3	532 26.3 11.9 1.2	kcal g g g	鶏肉 ハム 乳飲料 チーズ ツナ水煮缶 ヨーグルト	マヨネーズ 米 油 さとう マカロニ じゃがいも	にんにく かぼちゃ きゅうり セロリ 玉ねぎ にんじん トマト水煮缶 グリーンピース	
15 水	牛乳 ごはん	魚の磯辺焼き ゆで野菜 生揚げとあおなのみそ汁	牛乳 カレーふり かけごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	442 25.3 19.5 1.5	552 25.8 20.0 1.3	kcal g g g	さば 青のり粉 生揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	でんぷん 油 じゃがいも 米	小松菜 もやし にんじん にんにく 玉ねぎ	

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
16 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とコーンの煮こみ 卵と豆腐のスープ ヨーグルト	乳飲料 きつねそば (大麦麺)	熱量 蛋白 脂質 塩分	418 28.3 14.5 2.2	536 28.2 14.8 1.9	kcal g g g	鶏肉 ベーコン 卵 豆腐 油揚げ なた ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター さとう 大麦麺 米 でんぷん	にんにく 玉ねぎ コーン トマトピューレ グリーンピース ほうれん草 長ねぎ
17 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 ビーフンスープ	牛乳 ウインナー ピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	430 21.7 18.2 1.7	541 22.7 18.7 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 えび ウインナー 牛乳	油 さとう 米 でんぷん ごま油 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン しいたけ にら コーン
18 土	牛乳 ごはん	肉じゃが キャベツと玉ねぎのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	144 7.4 5.8 1.1	313 11.6 9 1.0	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳 	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ
20 月	牛乳 ごはん	五目きんぴら 白菜とわかめのみそ汁	きな粉ミルク さつまいも のバター煮	熱量 蛋白 脂質 塩分	434 19.7 21.1 1.5	545 21.0 21.1 1.3	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 わかめ みそ きな粉 牛乳	油 さとう ごま さつまいも パター 米	にんじん ごぼう つきこんにやく 白菜 さやいんげん 玉ねぎ
21 火	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー フレンチサラダ	乳飲料 しよつべめし	熱量 蛋白 脂質 塩分	428 18.3 14.6 1.5	544 20.2 14.9 1.3	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 削り節 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	油 バター 小麦粉 じゃがいも 米 さとう	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり みかん缶
22 水	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 麩と小松菜のみそ汁 	牛乳 ごはんピザ	熱量 蛋白 脂質 塩分	416 20.5 19.6 1.8	531 21.9 19.9 1.5	kcal g g g	鶏肉 麩 みそ 卵 チーズ ベーコン 牛乳	揚げ油 じゃがいも でんぷん さとう 米 マヨネーズ	にんじん さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ
23 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ムニエル キャベツのソテー 青梗菜とえのきのスープ	乳飲料 あずきサン ド	熱量 蛋白 脂質 塩分	368 20.0 15.0 1.6	496 22.1 15.3 1.4	kcal g g g	かじき ウインナー 小豆 ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター パン さとう 米	キャベツ にんじん 青梗菜 えのきだけ
24 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 はるさめとなるとのすまし汁 きなこふりかけ	牛乳 ひじきライス	熱量 蛋白 脂質 塩分	441 20.1 20.4 1.6	550 21.4 20.7 1.4	kcal g g g	生揚げ 豚肉 なると きな粉 鶏肉 ひじき 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん 春雨 米	ごぼう にんじん ほうれん草 玉ねぎ グリーンピース
25 土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め 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	170 12.5 9.6 1.0	334 15.6 12.1 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	ごま油 じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜
27 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 蛋白 脂質 塩分	404 18.4 24.8 1.8	521 20.1 24.0 1.5	kcal g g g	卵 豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳 クリームチーズ	油 さとう 春雨 米 クラッカー ジャム	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き かぼちゃのサラダ ミネストローネ	乳飲料 ツナそばろ ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	413 25.6 10.8 1.3	532 26.3 11.9 1.2	kcal g g g	鶏肉 ハム 乳飲料 チーズ ツナ水煮缶 ヨーグルト	マヨネーズ 米 油 さとう マカロニ じゃがいも	にんにく かぼちゃ きゅうり セロリ 玉ねぎ にんじん トマト水煮缶 グリーンピース
29 水	牛乳 ごはん	さわらのみそ焼き 小松菜とキャベツのけずり節和え さつまいもと長ねぎの汁もの	牛乳 柿 ふりかけご はん	熱量 蛋白 脂質 塩分	423 20.6 13.3 1.3	536 22.0 14.8 1.1	kcal g g g	さわら みそ 削り節 青のり粉 油揚げ 桜えび 青のり粉 牛乳	さとう さつまいも 米 ごま	小松菜 キャベツ 長ねぎ 柿
30 木	プレーン ヨーグルト ごはん	岩石揚げ 湯通しキャベツ 大根とにんじんのみそ汁	乳飲料 わかめごはん (災害食)	熱量 蛋白 脂質 塩分	381 14.0 10.8 2.0	507 17.1 12.0 1.7	kcal g g g	納豆 卵 みそ ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 揚げ油 米 さとう 災害用わかめごはん	長ねぎ 大和芋 キャベツ 大根 にんじん
31 金	牛乳 ごはん	カレー風味の野菜炒め 豆腐と青梗菜のスープ 	牛乳 パンプキン マフィン	熱量 蛋白 脂質 塩分	405 17.8 23.5 1.5	522 19.6 22.9 1.3	kcal g g g	豚肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	ごま油 でんぷん 小麦粉 バター コーンスターチ さとう 米	にんじん 白菜 エリンギ 玉ねぎ 青梗菜 うらごしかぼちゃ レーズン
お誕生会	牛乳	さつまいもご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ わかめとにんじんのすまし汁	牛乳 りんごジャ ムサンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	565 24.1 17.4 2.1	512 22.0 17.4 1.8	kcal g g g	鶏肉 ハム わかめ 牛乳 	米 さつまいも さとう マカロニ マヨネーズ パン バター	きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ りんご レモン 