

令和8年度

10月 給食献立表

5, 19日はふりかけが出ます

主食提供園は、29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 木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 豆腐とえのきだけのすまし汁	乳飲料 しらすパスタ	熱量 348 蛋白 20.7 脂質 13.9 塩分 1.9	480 22.2 14.3 1.7	kcal g g g	卵 豚肉 豆腐 しらす干し 青のり粉 ヨーグルト 乳飲料	油 さとう 春雨 スパゲッティ 米	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん えのきだけ 玉ねぎ こねぎ
2 金	牛乳 ごはん	いりどり キャベツとわかめのみそ汁	牛乳 しめじご飯	熱量 341 蛋白 17.2 脂質 10.5 塩分 1.7	471 19.1 12.7 1.4	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 わかめ みそ 油揚げ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう キャベツ ぶなしめじ
3 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 172 蛋白 12.2 脂質 8.9 塩分 0.9	336 15.3 11.6 0.8	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 さとう 米 でんぶん じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん にんじん 青梗菜
5 月	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 さつまいもとあおなのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 とりそば ご飯	熱量 445 蛋白 21.7 脂質 16.7 塩分 1.4	553 22.8 17.6 1.2	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ きな粉 鶏肉 のり 牛乳	油 さとう 米 さつまいも	しらたき 玉ねぎ にんじん 小松菜
6 火	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 卵とキャベツのスープ	乳飲料 きつねうどん	熱量 382 蛋白 21.1 脂質 14.6 塩分 2.3	507 22.6 14.8 1.9	kcal g g g	ベーコン 豚肉 大豆 卵 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぶん 乾麺 米	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ パセリ キャベツ ほうれん草
7 水	牛乳 ごはん	鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ かぼちゃとたまねぎのみそ汁	牛乳 二色ごはん	熱量 395 蛋白 22.4 脂質 13.8 塩分 1.5	514 23.4 15.4 1.3	kcal g g g	鶏肉 みそ ツナ缶 牛乳	でんぶん 小麦粉 揚げ油 米 さとう	しょうが キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん
8 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ムニエル 小松菜とにんじんのソテー ポテトスープ	乳飲料 りんごジャム サンド	熱量 389 蛋白 20.2 脂質 16.9 塩分 1.7	513 22.1 16.6 1.5	kcal g g g	かじき ウインナー ベーコン ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター じゃがいも パン さとう 米	にんじん 小松菜 玉ねぎ パセリ りんご レモン
9 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 わかめと大根のスープ	牛乳 卵チャーハン	熱量 386 蛋白 17.5 脂質 15.6 塩分 1.8	506 19.3 16.8 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 卵 牛乳	油 さとう でんぶん ごま油 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン だいこん 長ねぎ
10 土	牛乳 ごはん	肉じゃが にんじんとあおなのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 151 蛋白 8.2 脂質 6.6 塩分 1.1	319 12.1 9.6 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 小松菜
12 月									
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ゆで野菜 ビーフンスープ	乳飲料 ウインナー ピラフ	熱量 385 蛋白 22.8 脂質 9.8 塩分 1.5	510 24.1 11.1 1.3	kcal g g g	鶏肉 えび ウインナー ヨーグルト 乳飲料	ママーレード 米 じゃがいも 油 ビーフン ごま油 さとう	にんにく にんじん しいたけ にら 玉ねぎ ホールコーン
14 水	牛乳 ごはん	さわらの香草パン粉焼き ひじきと小松菜のサラダ キャベツとベーコンのスープ	牛乳 大学芋	熱量 391 蛋白 18.8 脂質 20.1 塩分 1.6	511 20.4 20.3 1.4	kcal g g g	さわら チーズ ひじき ベーコン 牛乳	パン粉 油 ごま油 さとう さつまいも 揚げ油 ごま 米	パセリ にんにく 小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ
15 木	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー にんじんといんげんのサラダ	乳飲料 みそ焼き ライス	熱量 438 蛋白 20.0 脂質 16.0 塩分 1.7	552 21.4 15.9 1.5	kcal g g g	豚肉 スkimミルク 乳飲料 青のり粉 ちりめんじゃこ みそ わかめ ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん パセリ さやいんげん

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 金	牛乳 ごはん	いりどり キャベツとわかめのみそ汁	牛乳 しめじご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	341 17.2 10.5 1.7	471 19.1 12.7 1.4	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 わかめ みそ 油揚げ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう キャベツ ぶなしめじ
17 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	172 12.2 8.9 0.9	336 15.3 11.6 0.8	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 さとう 米 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん にんじん 青梗菜
19 月	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 さつまいもとあおなのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	445 21.7 16.7 1.4	553 22.8 17.6 1.2	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ きな粉 鶏肉 のり 牛乳	油 さとう 米 さつまいも	しらたき 玉ねぎ にんじん 小松菜
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 卵とキャベツのスープ	乳飲料 きつねうどん	熱量 蛋白 脂質 塩分	382 21.1 14.6 2.3	507 22.6 14.8 1.9	kcal g g g	ベーコン 豚肉 大豆 卵 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん 乾麺 米	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ パセリ キャベツ ほうれん草
21 水	牛乳 ごはん	鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ かぼちゃとたまねぎのみそ汁	牛乳 二色ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	395 22.4 13.8 1.5	514 23.4 15.4 1.3	kcal g g g	鶏肉 みそ ツナ缶 牛乳	でんぷん 小麦粉 揚げ油 米 さとう	しょうが キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん
22 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ムニエル 小松菜とにんじんのソテー ポテトスープ	乳飲料 りんごジャム サンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	389 20.2 16.9 1.7	513 22.1 16.6 1.5	kcal g g g	かじき ウインナー ベーコン ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター じゃがいも パン さとう 米	にんじん 小松菜 玉ねぎ パセリ りんご レモン
23 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 わかめと大根のスープ	牛乳 卵チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	386 17.5 15.6 1.8	506 19.3 16.8 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 卵 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン だいこん 長ねぎ
24 土	牛乳 ごはん	肉じゃが にんじんとあおなのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	151 8.2 6.6 1.1	318 12.1 9.6 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 小松菜
26 月	牛乳 ごはん	カレー風味の野菜炒め 麩とわかめのみそ汁	牛乳 骨太ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	410 20.6 17.4 1.7	526 21.9 18.2 1.4	kcal g g g	豚肉 麩 わかめ みそ 桜えび ちりめんじゃこ 牛乳	ごま油 でんぷん 米	にんじん キャベツ エリンギ 玉ねぎ 小松菜
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ゆで野菜 ビーフンスープ	乳飲料 ウインナー ピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	385 22.8 9.8 1.5	510 24.1 11.1 1.3	kcal g g g	鶏肉 えび ウインナー ヨーグルト 乳飲料	ママレード 米 じゃがいも 油 ビーフン ごま油 さとう	にんにく にんじん しいたけ にら 玉ねぎ ホールコーン
28 水	牛乳 ごはん	さわらの香草パン粉焼き ひじきと小松菜のサラダ キャベツとベーコンのスープ	牛乳 大学芋	熱量 蛋白 脂質 塩分	391 18.8 20.1 1.6	511 20.4 20.3 1.4	kcal g g g	さわら チーズ ひじき ベーコン 牛乳	パン粉 油 ごま油 さとう さつまいも 揚げ油 ごま 米	パセリ にんにく 小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ
29 木	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー にんじんといんげんのサラダ	乳飲料 みそ焼きラ イス	熱量 蛋白 脂質 塩分	438 20.0 16.0 1.7	552 21.4 15.9 1.5	kcal g g g	豚肉 スkimミルク 乳飲料 青のり粉 ちりめんじゃこ みそ わかめ ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん パセリ さやいんげん
30 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 パンプキン マフィン	熱量 蛋白 脂質 塩分	426 18.5 23.4 1.4	539 20.0 22.8 1.2	kcal g g g	生揚げ 豚肉 みそ 卵 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん バター コーンスターチ 小麦粉 米	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ うらごしかぼちゃ かぼちゃ レーズン
31 土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め じゃがいもとにんじんの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	169 12.3 9.6 1.0	333 15.4 12.1 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	ごま油 米 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ
お誕生会	牛乳	カツカレー 中華サラダ	牛乳 クリームサ ンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	681 22.4 27.0 2.2	605 20.3 24.8 1.8	kcal g g g	豚肉 卵 チーズ ハム 牛乳 パン コーンスターチ	米 小麦粉 油 パン粉 揚げ油 じゃがいも バター 春雨 さとう ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり もやし