

令和8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、10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 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 ミネストローネ	乳飲料 冷し大麦麺	熱量 蛋白 脂質 塩分	335 25.8 10.0 2.0	470 26.3 11.1 1.7	kcal g g g	鶏肉 ベーコン チーズ 卵 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう マカロニ 大麦麺 米	にんにく キャベツ にんじん セロリ 玉ねぎ トマト水煮缶 ほうれん草 グリーンピース
2 水	牛乳 ごはん	ポークカレー フレンチサラダ 	牛乳 きな粉ご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	447 17.3 18.1 1.4	555 19.3 18.7 1.2	kcal g g g	豚肉 チーズ きな粉 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶
3 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のごまみそ煮 いんげんのけずり節和え キャベツとわかめの汁もの	乳飲料 チーズトースト	熱量 蛋白 脂質 塩分	371 20.3 16.8 1.8	499 21.8 16.6 1.6	kcal g g g	かじき みそ 削り節 わかめ 粉チーズ ヨーグルト 乳飲料	でんぷん 揚げ油 ごま パン バター マヨネーズ さとう 米	しょうが さやいんげん にんじん キャベツ
4 金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん なすとたまねぎのみそ汁 青のりふりかけ	牛乳 しらす チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	398 19.1 16.2 1.7	516 20.7 17.3 1.4	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ 青のり粉 牛乳 しらす干し	油 さとう 米 でんぷん	にんじん ゆでたけのこ もやし 小松菜 なす 玉ねぎ 長ねぎ
5 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 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	114 12.7 3.1 0.9	289 15.9 7.0 0.8	kcal g g g	鶏肉 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 小松菜
7 月	牛乳 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め 麩とわかめのすまし汁	牛乳 ひじきライス	熱量 蛋白 脂質 塩分	358 17.6 14.7 1.7	484 19.3 16.0 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 麩 わかめ 鶏肉 ひじき 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 米 油	にんにく 玉ねぎ なす にんじん キャベツ グリーンピース
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のピカタ キャベツとコーンのソテー 豆腐と青梗菜のスープ	乳飲料 フライドポテト	熱量 蛋白 脂質 塩分	318 21.0 16.2 1.4	457 22.6 16.1 1.3	kcal g g g	鶏肉 粉チーズ 卵 豆腐 ベーコン ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター じゃがいも 米 揚げ油 さとう	パセリ キャベツ にんじん ホールコーン 青梗菜
9 水	牛乳 ごはん	さばの照り焼き マカロニサラダ あおなとたまねぎのみそ汁	牛乳 なし しよっぺめし	熱量 蛋白 脂質 塩分	433 22.1 19.3 1.9	544 22.9 19.7 1.6	kcal g g g	さば ハム みそ 削り節 油揚げ 牛乳	さとう マカロニ マヨネーズ 油 米	きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜 なし 
10 木	プレーン ヨーグルト ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 えのきとにんじんのスープ	乳飲料 小松菜マフィン	熱量 蛋白 脂質 塩分	362 16.5 15.3 1.6	492 19.1 15.5 1.4	kcal g g g	豚肉 卵 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 えのきだけ レーズン
11 金	牛乳 ごはん	里芋と生揚げの煮物 キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 大豆ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	392 19.5 15.4 1.6	511 21.0 16.5 1.4	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ 大豆 のり 牛乳 ちりめんじゃこ	油 里芋 さとう でんぷん 米	さやいんげん にんじん 玉ねぎ つきこんにやく キャベツ 小松菜
12 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツ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	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	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ
14 月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め かぼちゃと小松菜のみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 蛋白 脂質 塩分	424 21.1 18.4 1.6	537 22.3 19.1 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	油 バター 米	しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ 小松菜 グリンピース
15 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 ミネストローネ	乳飲料 冷し大麦麺	熱量 蛋白 脂質 塩分	335 25.8 10.0 2.0	470 26.3 11.1 1.7	kcal g g g	鶏肉 ベーコン チーズ 卵 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう マカロニ 大麦麺 米	にんにく キャベツ にんじん セロリ 玉ねぎ トマト水煮缶 ほうれん草 グリーンピース

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	牛乳 ごはん	ポークカレー フレンチサラダ	牛乳 きな粉ご飯	熱量 447 蛋白 17.3 脂質 18.1 塩分 1.4	555 19.3 18.7 1.2	kcal g g g	豚肉 チーズ きな粉 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶
17	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のごまみそ煮 いんげんのけずり節和え キャベツとわかめの汁もの	乳飲料 チーズトースト	熱量 371 蛋白 20.3 脂質 16.8 塩分 1.8	499 21.8 16.6 1.6	kcal g g g	かじき みそ 削り節 わかめ 粉チーズ ヨーグルト 乳飲料	でんぷん 揚げ油 ごま パン バター マヨネーズ さとう 米	しょうが さやいんげん にんじん キャベツ
18	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん なすとたまねぎのみそ汁 青のりふりかけ	牛乳 しらす チャーハン	熱量 398 蛋白 19.1 脂質 16.2 塩分 1.7	516 20.7 17.3 1.4	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ 青のり粉 牛乳 しらす干し	油 さとう 米 でんぷん	にんじん ゆでたけのこ もやし 小松菜 なす 玉ねぎ 長ねぎ
19	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 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 114 蛋白 12.7 脂質 3.1 塩分 0.9	289 15.9 7.0 0.8	kcal g g g	鶏肉 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 小松菜
21	 敬老の日 								
22	国民の休日 								
23	 秋分の日								
24	プレーン ヨーグルト ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 えのきとにんじんのスープ	乳飲料 小松菜マフィン	熱量 362 蛋白 16.5 脂質 15.3 塩分 1.6	492 19.1 15.5 1.4	kcal g g g	豚肉 卵 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 えのきだけ レーズン
25	牛乳 ごはん	里芋と生揚げの煮物 キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 大豆ごはん	熱量 392 蛋白 19.5 脂質 15.4 塩分 1.6	511 21.0 16.5 1.4	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ 大豆 のり 牛乳 ちりめんじゃこ	油 里芋 さとう でんぷん 米	さやいんげん にんじん 玉ねぎ つきこんにやく キャベツ 小松菜
26	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとにんじんの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 155 蛋白 8.0 脂質 6.6 塩分 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	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ
28	牛乳 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め 麩とわかめのすまし汁	牛乳 ひじきライス	熱量 358 蛋白 17.6 脂質 14.7 塩分 1.7	484 19.3 16.0 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 麩 わかめ 鶏肉 ひじき 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 米 油	にんにく 玉ねぎ なす にんじん キャベツ グリーンピース
29	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のピカタ キャベツとコーンのソテー 豆腐と青梗菜のスープ	乳飲料 フライドポテト	熱量 318 蛋白 21.0 脂質 16.2 塩分 1.4	457 22.6 16.1 1.3	kcal g g g	鶏肉 粉チーズ 卵 豆腐 ベーコン ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター じゃがいも 米 揚げ油 さとう	パセリ キャベツ にんじん ホールコーン 青梗菜
30	牛乳 ごはん	さばの照り焼き マカロニサラダ あおなとたまねぎのみそ汁	牛乳 なし しよっぺめし	熱量 433 蛋白 22.1 脂質 19.3 塩分 1.9	544 22.9 19.7 1.6	kcal g g g	さば ハム みそ 削り節 油揚げ 牛乳	さとう マカロニ マヨネーズ 油 米	きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜 なし
お誕生会	牛乳	さつまいもご飯 鶏肉の香味焼き にんじんの含め煮 はるさめとなるとのすまし汁	牛乳 アメリカン ドック	熱量 558 蛋白 23.8 脂質 21.5 塩分 2.2	507 21.9 20.7 1.8	kcal g g g	鶏肉 なんと ウインナー 卵 牛乳	米 さつまいも さとう ごま 春雨 小麦粉 揚げ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ほうれん草