

令和4年度

# 10月 給食献立表

24日はふりかけが出ます



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。

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=紅花油、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	
1 土	牛乳 ごはん	鶏肉のマムレード煮 じゃがいもと人参のスープ	麦茶 果物 お菓子等	熱量 121 蛋白 12.4 脂質 3.1 塩分 0.9	278 15.4 6.9 0.8	kcal g g g	鶏肉 牛乳	米 マムレード でんぷん じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参	
3 月	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 ポテトソテー	牛乳 あおなとえ のきのうどん	熱量 378 蛋白 19.8 脂質 16.0 塩分 1.5	483 21.0 17.1 1.3	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 さとう でんぷん 乾麺 米 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん 人参 ピーマン 小松菜 えのきだけ	
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	千種焼き ゆで野菜 豆腐とわかめのすまし汁	乳飲料 しめじごはん	熱量 367 蛋白 19.1 脂質 13.5 塩分 1.8	478 20.6 14.0 1.6	kcal g g g	豚肉 麩 卵 豆腐 わかめ 油揚げ 乳飲料 ヨーグルト	さとう 油 米	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ぶなしめじ	
5 水	牛乳 ごはん	親子煮 キャベツともやしのみそ汁	牛乳 キャロットアップ プルゼリー せんべい	熱量 285 蛋白 16.2 脂質 11.0 塩分 1.5	408 18.1 13.1 1.3	kcal g g g	鶏肉 卵 みそ 牛乳	油 さとう 米 せんべい	人参 玉ねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ もやし 小松菜 りんごジュース	
6 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き 人参の含め煮 小松菜とえのきのすまし汁	乳飲料 ツナときゅう りのサンド	熱量 337 蛋白 19.3 脂質 15.9 塩分 1.9	458 20.5 15.5 1.6	kcal g g g	さわら みそ ツナ水煮缶 ヨーグルト 乳飲料	さとう バター パン マヨネーズ 米	人参 小松菜 えのきだけ きゅうり オレンジジュース	
7 金	牛乳 ごはん	カレーシチュー わかめのサラダ	牛乳 大豆ごはん	熱量 431 蛋白 19.3 脂質 17.0 塩分 1.5	525 20.3 17.6 1.3	kcal g g g	豚肉 スキムミルク わかめ 大豆 のり ちりめんじゃこ 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米	玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース コーン きゅうり	
8 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とわかめのみそ汁	麦茶 果物 お菓子等	熱量 146 蛋白 7.5 脂質 5.8 塩分 1.2	297 11.3 8.9 1.0	kcal g g g	豚肉 麩 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ しらたき グリーンピース	
10 月	<h2 style="text-align: center;">スポーツの日</h2>									
11 火	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン マカロニソテー キャベツとチンゲン菜の汁もの	乳飲料 大学芋	熱量 329 蛋白 17.1 脂質 11.4 塩分 1.5	447 19.1 12.4 1.4	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト 乳飲料	さとう マカロニ 油 さつまいも 揚げ油 米 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ キャベツ チンゲン菜	
12 水	牛乳 ごはん	ちくぜん煮 豆腐とえのきだけのみそ汁	牛乳 りんご入り マフィン	熱量 350 蛋白 17.9 脂質 17.2 塩分 1.5	460 19.4 17.9 1.3	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 豆腐 わかめ みそ 卵 牛乳	油 里芋 さとう 小麦粉 バター 米	人参 ごぼう こんにやく たけのこ えのきだけ りんご	
13 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のから揚げ 湯通しキャベツ じゃがいもとわかめの汁もの	乳飲料 しらすトース ト	熱量 435 蛋白 17.6 脂質 11.9 塩分 1.8	532 19.5 12.8 1.6	kcal g g g	たら わかめ しらす干し ヨーグルト 乳飲料	でんぷん 小麦粉 揚げ油 米 さとう バター マヨネーズ パン じゃがいも	しょうが キャベツ 人参	
14 金	牛乳 ごはん	豚肉と大根の旨煮 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 こんぶごほ ん	熱量 386 蛋白 18.7 脂質 17.1 塩分 1.7	489 20.1 17.9 1.5	kcal g g g	豚肉 豆腐 みそ こんぶ 油揚げ 牛乳	さとう 油 米	大根 人参 こんにやく しょうが 小松菜	
15 土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 果物 お菓子等	熱量 180 蛋白 12.7 脂質 9.7 塩分 1.3	325 15.6 12.2 1.1	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ キャベツ	

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 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月	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 ポテトソテー 	牛乳 あおなとえ のきのうどん	熱量 378	483	kcal	豚肉 牛乳	油 さとう でんぷん 乾麺 米 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん 人参 ピーマン 小松菜 えのきだけ	
18火	プレーン ヨーグルト ごはん	千種焼き ゆで野菜 豆腐とわかめのすまし汁	乳飲料 しめじごはん	熱量 367	478	kcal	豚肉 麩 卵 豆腐 わかめ 油揚げ 乳飲料 ヨーグルト	さとう 油 米	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ぶなしめじ	
19水	牛乳 ごはん	親子煮 キャベツともやしのみそ汁	牛乳 キャロットアップ ブルゼリー せんべい	熱量 285	408	kcal	鶏肉 卵 みそ 牛乳	油 さとう 米 せんべい	人参 玉ねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ もやし 小松菜 りんごジュース	
20木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き 人参の含め煮 小松菜とえのきのすまし汁	乳飲料 ツナときゅう りのサンド	熱量 337	458	kcal	さわら みそ ツナ水煮缶 ヨーグルト 乳飲料	さとう バター パン マヨネーズ 米	人参 小松菜 えのきだけ きゅうり オレンジジュース	
21金	牛乳 ごはん	カレーシチュー わかめのサラダ	牛乳 大豆ごはん	熱量 431	525	kcal	豚肉 スキムミルク わかめ 大豆 のり ちりめんじゃこ 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米	玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース コーン きゅうり	
22土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とわかめのみそ汁	麦茶 果物 お菓子等	熱量 146	297	kcal	豚肉 麩 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ しらたき グリーンピース	
24月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め かぼちゃの煮もの けずり節ふりかけ	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 372	478	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 削り節 青のり ツナ水煮缶 牛乳	油 さとう 米 でんぷん	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン かぼちゃ 長ねぎ	
25火	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン マカロニソテー キャベツとチンゲン菜の汁もの	乳飲料 大学芋	熱量 329	447	kcal	鶏肉 ヨーグルト 乳飲料 	さとう マカロニ 油 さつまいも 揚げ油 米 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ キャベツ チンゲン菜	
26水	牛乳 ごはん	ちくぜん煮 豆腐とえのきだけのみそ汁	牛乳 りんご入り マフィン	熱量 350	460	kcal	鶏肉 凍り豆腐 豆腐 わかめ みそ 卵 牛乳	油 里芋 さとう 小麦粉 バター 米	人参 ごぼう こんにやく たけのこ えのきだけ りんご	
27木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のから揚げ 湯通しキャベツ じゃがいもとわかめの汁もの	乳飲料 しらすトース ト	熱量 435	532	kcal	たら わかめ しらす干し ヨーグルト 乳飲料	でんぷん 小麦粉 揚げ油 米 さとう バター マヨネーズ パン じゃがいも	しょうが キャベツ 人参	
28金	牛乳 ごはん	豚肉と大根の旨煮 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 こんぶごは ん	熱量 386	489	kcal	豚肉 豆腐 みそ こんぶ 油揚げ 牛乳	さとう 油 米	大根 人参 こんにやく しょうが 小松菜	
29土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 果物 お菓子等	熱量 180	325	kcal	豚肉 みそ 牛乳	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ キャベツ	
31月	牛乳 ごはん	パンプキンシチュー 春雨サラダ 	飲む ヨーグルト マカロニ あべかわ	熱量 368	475	kcal	鶏肉 牛乳 きな粉 飲むヨーグルト	油 小麦粉 バター さとう 米 春雨 マカロニ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パセリ	
お誕生会	牛乳	中華風炊き込みごはん 鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 わかめと大根のみそ汁	牛乳 揚げパン 	熱量 506	465	kcal	豚肉 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 もち米 パン 揚げ油 さとう 油	人参 たけのこ 小松菜 にんにく キャベツ 大根	