

令和2年度

9月 給食献立表

7, 14, 28, 30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 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ポテト入り厚焼き卵 湯通しキャベツ 凍り豆腐と人参のみそ汁	牛乳 骨太ごはん	熱量 421	518	kcal	豚肉 スキムミルク 卵 凍り豆腐 桜えび みそ ヨーグルト ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 油 米 ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	
2 水	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 青梗菜のスープ	乳飲料 揚げパン	熱量 344	449	kcal	鶏肉 ベーコン 牛乳 乳飲料	小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 バター パン 揚げ油 米	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ グリーンピース 青梗菜 にんじん	
3 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き ほうれん草のごま和え はんぺんとわかめのすまし汁	牛乳 きな粉マフィン	熱量 396	493	kcal	さわら みそ わかめ はんぺん ヨーグルト きな粉 卵 乳飲料 スキムミルク 牛乳	砂糖 ごま 小麦粉 砂糖 油 バター 米	ほうれん草 にんじん	
4 金	牛乳 ごはん	マーボーどうふ 春雨スープ	牛乳 きつねごはん	熱量 421	510	kcal	豚肉 みそ 豆腐 春雨 油揚げ 牛乳	油 砂糖 でんぷん ごま油 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし 竹の子水煮	
5 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが 麩とえのきだけのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 148	292	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 砂糖 焼ふ 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース えのきだけ	
7 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ちりめんふりかけ	乳飲料 ウィンナー ピラフ	熱量 419	509	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 青のり粉 ちりめんじゃこ 牛乳 ウィンナー 乳飲料	油 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米	ごぼう にんじん 玉ねぎ ホールコーン	
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き あおなとコーンのソテー 豆腐とにらのみそ汁	乳飲料 インディアン ポテト	熱量 330	445	kcal	鶏肉 粉チーズ 豆腐 みそ ハム ヨーグルト 牛乳 乳飲料	パン粉 油 じゃがいも 揚げ油 砂糖 米	パセリ にんにく 小松菜 ホールコーン にら ピーマン	
9 水	牛乳 ごはん	鮭のマヨネーズ磯部焼き 粉ふきいも わかめと大根のみそ汁	牛乳 ジャージャー めん	熱量 333	440	kcal	生鮭 わかめ みそ 豚肉 牛乳 青のり	マヨネーズ じゃがいも ごま油 砂糖 でんぷん 乾麺 米	パセリ 大根 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ きゅうり	
10 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ミートローフ キャベツときゅうりの塩もみ にんじんともやしのスープ	牛乳 なし せんべい ビスケット	熱量 363	468	kcal	豚肉 スキムミルク 卵 パン粉 ヨーグルト 牛乳	油 せんべい 砂糖 米 ビスケット	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし なし オレンジジュース	
11 金	牛乳 ごはん	大豆とじゃがいものとろみ煮 キャベツと人参のスープ	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 439	525	kcal	大豆 豚肉 生揚げ 牛乳	油 じゃがいも 砂糖 でんぷん 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ごぼう 小松菜	
12 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉の ケチャップ煮 たまねぎと人参のスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 135	282	kcal	豚肉 牛乳	油 じゃがいも 砂糖 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース	
14 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 なすとたまねぎのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 ふかし芋	熱量 364	465	kcal	卵 豚肉 みそ きな粉 牛乳 春雨	油 砂糖 さつまいも 米	しょうが 竹の子水煮 もやし ほうれん草 なす 玉ねぎ にんじん	
15 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ポテト入り厚焼き卵 湯通しキャベツ 凍り豆腐と人参のみそ汁	牛乳 骨太ごはん	熱量 421	518	kcal	豚肉 スキムミルク 卵 凍り豆腐 桜えび みそ ヨーグルト ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 油 米 ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	



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	
16	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 青梗菜のスープ	乳飲料 揚げパン	熱量 344	449	kcal	鶏肉 ベーコン 牛乳 乳飲料	小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 バター パン 揚げ油 米	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ グリーンピース 青梗菜 にんじん	
17	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き ほうれん草のごま和え はんぺんとわかめのすまし汁	牛乳 きな粉マフィン	熱量 396	493	kcal	さわら みそ わかめ はんぺん ヨーグルト きな粉 卵 乳飲料 スキムミルク 牛乳	砂糖 ごま 小麦粉 砂糖 油 バター 米	ほうれん草 にんじん	
18	牛乳 ごはん	マーボーどうふ 春雨スープ	牛乳 きつねごはん	熱量 421	510	kcal	豚肉 みそ 豆腐 春雨 油揚げ 牛乳	油 砂糖 でんぷん ごま油 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし 竹の子水煮	
19	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが 麩とえのきだけのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 148	292	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 砂糖 焼ふ 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース えのきだけ	
21										
22										
23	牛乳 ごはん	鮭のマヨネーズ磯部焼き 粉ふきいも わかめと大根のみそ汁	牛乳 ジャージャー めん	熱量 333	440	kcal	生鮭 わかめ みそ 豚肉 牛乳 青のり	マヨネーズ じゃがいも ごま油 砂糖 でんぷん 乾麺 米	パセリ 大根 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ きゅうり	
24	オレンジ ヨーグルト ごはん	ミートローフ キャベツときゅうりの塩もみ にんじんともやしのスープ	牛乳 なし せんべい ビスケット	熱量 363	468	kcal	豚肉 スキムミルク 卵 パン粉 ヨーグルト 牛乳	油 せんべい 砂糖 米 ビスケット	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし なし オレンジジュース	
25	牛乳 ごはん	大豆とじゃがいものとりみ煮 キャベツと人参のスープ	牛乳 豚肉とごぼう のごはん	熱量 439	525	kcal	大豆 豚肉 生揚げ 牛乳	油 じゃがいも 砂糖 でんぷん 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ごぼう 小松菜	
26	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉の ケチャップ煮 たまねぎと人参のスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 135	282	kcal	豚肉 牛乳	油 じゃがいも 砂糖 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース	
28	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ちりめんふりかけ	乳飲料 ウィンナー ピラフ	熱量 419	509	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 青のり粉 ちりめんじゃこ 牛乳 ウィンナー 乳飲料	油 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米	ごぼう にんじん 玉ねぎ ホールコーン	
29	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き あおなとコーンのソテー 豆腐とにらのみそ汁	乳飲料 インディアン ポテト	熱量 330	445	kcal	鶏肉 粉チーズ 豆腐 みそ ハム ヨーグルト 牛乳 乳飲料	パン粉 油 じゃがいも 揚げ油 砂糖 米	パセリ にんにく 小松菜 ホールコーン にら ピーマン	
30	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 なすとたまねぎのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 ふかし芋	熱量 364	465	kcal	卵 豚肉 みそ きな粉 牛乳 春雨	油 砂糖 さつまいも 米	しょうが 竹の子水煮 もやし ほうれん草 なす 玉ねぎ にんじん	
お誕生会	牛乳 ごはん	ポークカレー 大根とツナのサラダ 飲むヨーグルト	牛乳 ボンボン ドーナッツ	熱量 604	549	kcal	豚肉 チーズ ツナ水煮缶 ヨーグルト 卵 牛乳	油 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 揚げ油 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース 大根 きゅうり	