

令和6年度

10月 給食献立表

28,31日はふりかけが出ます

主食提供園は、11,25日にパンが出ます



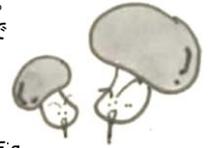
乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。

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=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	松風焼き 煮豆 麩とわかめのすまし汁	乳飲料 骨太ごはん	熱量 388	512	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 卵 みそ スキムミルク 麩 金時豆 わかめ 桜えび ちりめんじゃこ	米 油 パン粉 ごま さとう ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが 小松菜	
2 水	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 キャベツとえのきのみそ汁	牛乳 かしわうどん	熱量 374	497	kcal	牛乳 鶏肉 みそ	米 揚げ油 じゃがいも でんぷん さとう 乾麺	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ えのきだけ ほうれん草 ながねぎ	
3 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さばのみそ煮 かぶのけずり節和え 小松菜とえのきのみそ汁	乳飲料 ふかしいも 柿	熱量 304	445	kcal	乳飲料 ヨーグルト さば 削り節 みそ	米 さとう さつまいも	しょうが かぶ 小松菜 えのきだけ 柿 にんじん	
4 金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 春雨スープ	牛乳 しらすトースト	熱量 368	492	kcal	牛乳 豚肉 豆腐 しらす干し みそ	米 油 さとう でんぷん 春雨 パン マヨネーズ バター	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	
5 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	麦茶 果物 お菓子等	熱量 121	295	kcal	牛乳 鶏肉 みそ	米 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 小松菜	
7 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 キャベツのスープ	牛乳 みそ焼きライ ス	熱量 360	485	kcal	牛乳 卵 豚肉 みそ 青のり粉	油 さとう 春雨 小麦粉 ごま ごま油 米	しょうが もやし 小松菜 にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ	
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のなんばん漬け こふきいも 油あげとなすのみそ汁	乳飲料 なし せんべい	熱量 288	432	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 青のり粉 油あげ みそ	米 小麦粉 揚げ油 さとう じゃがいも でんぷんせんべい	たまねぎ にんじん ピーマン なす なし	
9 水	牛乳 ごはん	コーンシチュー だいこんのサラダ	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン	熱量 364	489	kcal	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク 卵 ヨーグルト	米 油 じゃがいも 小麦粉 さとう バター	たまねぎ にんじん コーン グリンピース だいこん きゅうり	
10 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き さといもの煮つけ キャベツと小松菜のみそ汁	乳飲料 あずきサン ド	熱量 306	447	kcal	乳飲料 ヨーグルト ぶり みそ 小豆	米 さといも さとう パン バター	キャベツ 小松菜	
11 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め はくさいとあおなのスープ	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 391	510	kcal	牛乳 豚肉 生あげ ベーコン 粉チーズ ひじき	米 油 さとう	たまねぎ いんげん にんじん はくさい 小松菜 にんにく ピーマン	
12 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとえのきの汁もの	麦茶 果物 お菓子等	熱量 143	312	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ えのきだけ	
14 月	<h2>スポーツの日</h2>									
15 火	プレーン ヨーグルト ごはん	松風焼き 煮豆 麩とわかめのすまし汁	乳飲料 骨太ごはん	熱量 388	512	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 卵 みそ スキムミルク 麩 金時豆 わかめ 桜えび ちりめんじゃこ	米 油 パン粉 ごま さとう ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが 小松菜	

日	乳児	乳 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あげ煮 キャベツとえのきのみそ汁	牛乳 かしわうどん	熱量 374	497	kcal	牛乳 鶏肉 みそ	米 揚げ油	にんじん グリンピース
				蛋白 21.0	22.2	g		じゃがいも	たまねぎ キャベツ
				脂質 14.4	15.7	g		でんぷん さとう	えのきだけ ほうれん草
				塩分 1.9	1.6	g		乾麺	ながねぎ
17	プレーン ヨーグルト ごはん	さばのみそ煮 かぶのけずり節和え 小松菜とえのきのすまし汁	乳飲料 ふかしいも 柿	熱量 304	445	kcal	乳飲料 ヨーグルト	米 さとう	しょうが かぶ 小松菜
				蛋白 17.1	19.6	g	さば 削り節 みそ	さつまいも	えのきだけ 柿 にんじん
				脂質 10.9	12.1	g			
				塩分 1.4	1.3	g			
18	牛乳 ごはん	豆腐のみそそばろ煮 春雨スープ	牛乳 しらすトースト	熱量 368	492	kcal	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 さとう	にんじん たまねぎ
				蛋白 17.3	19.1	g	しらす干し みそ	でんぷん 春雨	グリンピース キャベツ
				脂質 18.2	18.8	g		パン マヨネーズ	もやし
				塩分 1.9	1.6	g		バター	
19	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	麦茶 果物 お菓子等	熱量 121	295	kcal	牛乳 鶏肉 みそ	米 さとう	にんにく しょうが
				蛋白 13.2	16.2	g		でんぷん	たまねぎ にんじん
				脂質 3.4	7.2	g		じゃがいも	小松菜
				塩分 1.0	0.9	g			
21	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 キャベツのスープ	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 360	485	kcal	牛乳 卵 豚肉	油 さとう 春雨	しょうが もやし 小松菜
				蛋白 14.8	17.1	g	みそ 青のり粉	小麦粉 ごま	にんじん たけのこ
				脂質 15.6	16.7	g		ごま油 米	キャベツ たまねぎ
				塩分 1.7	1.4	g		でんぷん せんべい	
22	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のなんばん漬け こふきいも 油あげとなすのみそ汁	乳飲料 りんご せんべい	熱量 288	432	kcal	乳飲料 ヨーグルト	米 小麦粉	たまねぎ にんじん
				蛋白 16.3	18.9	g	鶏肉 青のり粉	揚げ油 さとう	ピーマン なす りんご
				脂質 10.4	11.7	g	油あげ みそ	じゃがいも	
				塩分 1.4	1.3	g		でんぷんせんべい	
23	牛乳 ごはん	コーンシチュー だいこんのサラダ	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン	熱量 364	489	kcal	牛乳 鶏肉 チーズ	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん
				蛋白 17.3	19.0	g	スキムミルク 卵	小麦粉 さとう	コーン グリンピース
				脂質 14.3	15.5	g	ヨーグルト	バター	だいこん きゅうり
				塩分 1.3	1.2	g			
24	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き さといもの煮つけ キャベツと小松菜のみそ汁	乳飲料 あずきサン ド	熱量 306	447	kcal	乳飲料 ヨーグルト	米 さといも	キャベツ 小松菜
				蛋白 20.3	22.3	g	ぶり みそ 小豆	さとう パン バター	
				脂質 7.7	9.4	g			
				塩分 1.5	1.4	g			
25	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め はくさいとあおなのスープ	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 391	510	kcal	牛乳 豚肉 生あげ	米 油 さとう	たまねぎ いんげん
				蛋白 18.3	19.9	g	ベーコン 粉チーズ		にんじん はくさい
				脂質 17.9	18.6	g	ひじき		小松菜 にんにく
				塩分 1.6	1.3	g			ピーマン
26	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとえのきの汁もの	麦茶 果物 お菓子等	熱量 143	312	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ
				蛋白 7.3	11.5	g		さとう	グリンピース キャベツ
				脂質 5.7	8.9	g			えのきだけ
				塩分 1.1	1.0	g			
28	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの炒めもの チンゲン菜とじゃがいものスープ きなこふりかけ	牛乳 さつまいも ごはん	熱量 346	474	kcal	牛乳 鶏肉	米 油 でんぷん	にんじん たけのこ
				蛋白 18.0	19.8	g	きな粉	じゃがいも	たまねぎ コーン
				脂質 8.7	11.3	g		さつまいも さとう	ピーマン チンゲン菜
				塩分 1.7	1.4	g			しょうが
29	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏ささみのピカタ スパゲッティソース はくさいとえのきのみそ汁	乳飲料 ジャーマンポ テト	熱量 306	447	kcal	乳飲料 ヨーグルト	米 油 小麦粉	パセリ たまねぎ
				蛋白 23.4	24.4	g	鶏肉 粉チーズ	バター じゃがいも	はくさい えのきだけ
				脂質 10.2	11.3	g	卵 みそ ベーコン	さとう スパゲティ	にんじん
				塩分 1.7	1.5	g			
30	牛乳 ごはん	魚と切りこぶのたきあわせ 具だくさんのみそ汁	牛乳 のりおにぎ り(しらす)	熱量 338	468	kcal	牛乳 かじき	米 さとう	にんじん いんげん
				蛋白 20.3	21.6	g	昆布 油あげ		キャベツ かぶ たまねぎ
				脂質 11.3	13.5	g	みそ しらす干し		
				塩分 1.8	1.5	g	青のり粉 のり		
31	プレーン ヨーグルト ごはん	白いんげんのトマト煮 キャベツともやしのスープ けずり節ふりかけ	乳飲料 パンプキン マフィン	熱量 355	485	kcal	乳飲料 ヨーグルト	米 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ
				蛋白 15.6	18.1	g	豚肉 白いんげん豆	でんぷん 小麦粉	トマトピューレ パセリ
				脂質 12.8	13.3	g	ベーコン 卵 牛乳	コーンスターチ	キャベツ もやし 小松菜
				塩分 1.7	1.5	g	削り節 青のり粉	バター さとう	かぼちゃ レーズン
お誕生会	牛乳	中華風炊き込みごはん 鶏肉のごまみそ焼き ゆどおしキャベツ チンゲン菜とえのきのスープ	牛乳 あげパン	熱量 509	467	kcal	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	米 もち米 油	にんじん たけのこ
				蛋白 22.8	21.1	g		さとう ごま	小松菜 キャベツ
				脂質 17.9	17.8	g		パン 揚げ油	チンゲン菜 えのきだけ
				塩分 2.1	1.8	g			