

9月 給食献立表

8.12.22.26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 午前おやつ と昼主食	乳 児		栄 養 量			主 な 材 料		
		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	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 豆腐と小松菜のみそ汁 	乳飲料 しよっぺめし	熱量 346	461	kcal	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ 削り節 油あげ	米 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ 小松菜 グリンピース
2 金	牛乳 ごはん	大豆のカレー煮 キャベツのスープ	牛乳 梅しらすご はん	熱量 372	478	kcal	牛乳 大豆 豚肉 しらす干し のり	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ 梅干し
3 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 125	281	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 キャベツ
5 月	牛乳 ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 キャベツとえのきの汁もの	牛乳 なし せんべい	熱量 318	436	kcal	牛乳 鶏肉 スキムミルク	米 マカロニ 油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ エリンギ ホールコーン グリンピース キャベツ えのきだけ なし
6 火	プレーン ヨーグルト ごはん	いりどり ふとわかめのみそ汁	乳飲料 ジャー ジャー麺	熱量 296	421	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 麩 凍り豆腐 わかめ みそ 豚肉	米 油 じゃがいも さとう ごま油 中華麺 でんぷん	たけのこ ごぼう にんじん しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり こんにゃく
7 水	牛乳 ごはん	さわらのみそ焼き もやしとキャベツのごまあえ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 あげじゃが いもとハム のソテー	熱量 309	427	kcal	牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ ハム	米 さとう ごま じゃがいも 揚げ油 油	たまねぎ もやし キャベツ
8 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	五目きんぴら じゃがいもとキャベツのスープ ふりかけ	乳飲料 さつまいも ジャムサン ド	熱量 348	467	kcal	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 凍り豆腐 ハム 桜えび 青のり粉	米 油 さとう じゃがいも ごま パン さつまいも バター	にんじん ごぼう いんげん キャベツ パセリ オレンジジュース こんにゃく
9 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生あげのそぼろ煮 なすとわかめのみそ汁 	牛乳 骨太ごはん	熱量 392	494	kcal	牛乳 豚肉 生あげ わかめ 桜えび ちりめんじゃこ みそ	米 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま油	グリンピース にんじん たまねぎ なす 小松菜
10 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 177	322	kcal	牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん
12 月	牛乳 ごはん	いためビーフン なすとあおなのみそ汁 青のりふりかけ	牛乳 チキンライ ス	熱量 351	461	kcal	牛乳 豚肉 みそ 青のり粉 鶏肉	米 ビーフン 油 バター	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ピーマン なす 小松菜 グリンピース
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼き 湯通しキャベツ ポテトスープ	乳飲料 しらすパス タ	熱量 288	415	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン しらす干し 青のり粉	米 さとう ごま スパゲティ 油 じゃがいも	にんにく しょうが パセリ たまねぎ にんじん キャベツ
14 水	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが かきたま汁	牛乳 くずもち	熱量 345	457	kcal	牛乳 豚肉 みそ 卵 きな粉	米 油 じゃがいも さとう でんぷん 黒砂糖 くず粉	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれん草
15 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のから揚げ こふきいも キャベツともやしのみそ汁	乳飲料 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 350	465	kcal	乳飲料 ヨーグルト さば みそ 豚肉 青のり粉	米 でんぷん 小麦粉 あげ油 じゃがいも さとう	しょうが キャベツ もやし ごぼう にんじん 小松菜

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 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	ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 412	510	kcal	牛乳 大豆 豚肉 ツナ缶	米 油 じゃがいも さとう バター 小麦粉 ごま油	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ にはら	
17 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 125	281	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 キャベツ	
19 月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h1 style="margin: 0;">敬老の日</h1> </div>									
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	いりどり ふとわかめのみそ汁	乳飲料 ジャー ジャー麺	熱量 296	421	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 麩 凍り豆腐 わかめ みそ 豚肉	米 油 じゃがいも さとう ごま油 中華麺 でんぷん	たけのこ ごぼう にんじん しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり こんにゃく	
21 水	牛乳 ごはん	さわらのみそ焼き もやしとキャベツのごまあえ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 あげじゃが いもとハム のソテー	熱量 309	427	kcal	牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ ハム	米 さとう ごま じゃがいも 揚げ油 油	たまねぎ もやし キャベツ	
22 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	五目きんぴら じゃがいもとキャベツのスープ ふりかけ	乳飲料 さつまいも ジャムサン ド	熱量 348	467	kcal	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 凍り豆腐 ハム 桜えび 青のり粉	米 油 さとう じゃがいも ごま パン さつまいも バター	にんじん ごぼう いんげん キャベツ パセリ オレンジジュース こんにゃく	
23 金	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h1 style="margin: 0;">秋分の日</h1> </div>									
24 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 177	322	kcal	牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん	
26 月	牛乳 ごはん	いためビーフン なすとあおなのみそ汁 青のりふりかけ	牛乳 チキンライ ス	熱量 351	461	kcal	牛乳 豚肉 みそ 青のり粉 鶏肉	米 ビーフン 油 バター	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ピーマン なす 小松菜 グリンピース	
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼き 湯通しキャベツ ポテトスープ	乳飲料 しらすパス タ	熱量 288	415	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン しらす干し 青のり粉	米 さとう ごま スパゲティ 油 じゃがいも	にんにく しょうが パセリ たまねぎ にんじん キャベツ	
28 水	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが かきたま汁	牛乳 くずもち	熱量 345	457	kcal	牛乳 豚肉 みそ 卵 きな粉	米 油 じゃがいも さとう でんぷん 黒砂糖 くず粉	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれん草	
29 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のから揚げ こふきいも キャベツともやしのみそ汁	乳飲料 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 350	465	kcal	乳飲料 ヨーグルト さば みそ 豚肉 青のり粉	米 でんぷん 小麦粉 あげ油 じゃがいも さとう	しょうが キャベツ もやし ごぼう にんじん 小松菜	
30 金	牛乳 ごはん	ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 412	510	kcal	牛乳 大豆 豚肉 ツナ缶	米 油 じゃがいも さとう バター 小麦粉 ごま油	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ にはら	
お誕生会	牛乳	さつまいもごはん 魚の和風ステーキ ゆでやさ あおなとえのきのみそ汁	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン	熱量 497	458	kcal	牛乳 かじき みそ 卵 ヨーグルト	米 小麦粉 油 バター さつまいも ごま さとう	小松菜 にんじん えのき キャベツ	