

令和6年度

11月 給食献立表

1日はふりかけが出ます

主食提供園は、14、28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=はしが精米、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	風副食	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 金	牛乳 ごはん	おでん 麩と小松菜のすまし汁	牛乳 和風スパゲティ	熱量 283 蛋白 15.4 脂質 11.8 塩分 2.0	424 17.6 13.6 1.7	kcal g g g	牛乳 ちくわ 生あげ 昆布 麩 ベーコン	米 さといも 油 スパゲティ	だいこん にんじん 小松菜 しめじ たまねぎ ピーマン	
2 土	牛乳 ごはん	肉じゃが あおなとだいこんのみそ汁	麦茶 果物 お菓子等	熱量 142 蛋白 7.3 脂質 5.8 塩分 1.1	311 11.5 9.0 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	米 じゃがいも さとう 油	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん 小松菜 こんにゃく	
4 月	 (文化の日) 振替休日 									
5 火	プレーン ヨーグルト ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 わかめのサラダ	乳飲料 さつまいもと りんごの重 ね煮	熱量 353 蛋白 16.6 脂質 10.1 塩分 1.3	484 19.0 11.2 1.1	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 スキムミルク わかめ	米 マカロニ バター 油 小麦粉 さとう さつまいも	にんじん たまねぎ エリンギ ホールコーン グリーンピース りんご キャベツ きゅうり	
6 水	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 小松菜とえのきのすまし汁	牛乳 梅しらすご はん	熱量 359 蛋白 17.2 脂質 12.2 塩分 1.7	485 19.1 14.0 1.5	kcal g g g	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 しらす干し のり	米 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま	にんじん たまねぎ パセリ 小松菜 えのきだけ 梅干し トマトピューレ	
7 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 豆腐とキャベツのみそ汁	乳飲料 きな粉ペー スとサンド	熱量 369 蛋白 22.4 脂質 14.0 塩分 1.9	497 23.8 14.4 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鮭 油あげ 豆腐 みそ きな粉	米 油 さとう パン バター	にんじん 切り干し大根 しらたき キャベツ 小松菜	
8 金	牛乳 ごはん	いりどり はくさいとだいこんのみそ汁	牛乳 みかん ヨーグルト	熱量 270 蛋白 14.8 脂質 10.0 塩分 1.5	414 17.4 12.2 1.3	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 みそ ヨーグルト	米 さといも 油 さとう	にんじん こんにゃく ごぼう はくさい だいこん みかん	
9 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 果物 お菓子等	熱量 261 蛋白 15.9 脂質 4.2 塩分 1.0	159 13.7 6.4 0.9	kcal g g g	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 キャベツ にんじん	
11 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 あおなとえのきのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 374 蛋白 16.6 脂質 13.2 塩分 1.8	497 18.6 14.9 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 油 じゃがいも さとう バター	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ 小松菜 えのきだけ グリーンピース	
12 火	プレーン ヨーグルト ごはん	生あげとはくさいのみそ炒め だいこんとあおなの汁もの	乳飲料 磯うどん	熱量 312 蛋白 15.8 脂質 11.1 塩分 1.9	451 18.4 12.1 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 生あげ みそ わかめ	米 油 さとう でんぷん 乾麺	にんじん たまねぎ はくさい ピーマン だいこん 小松菜	
13 水	牛乳 ごはん	魚の照り焼き キャベツの削り節和え 油あげと小松菜のみそ汁	牛乳 大学芋	熱量 383 蛋白 18.9 脂質 21.2 塩分 1.5	504 20.7 21.3 1.3	kcal g g g	牛乳 魚 削り節 油あげ みそ	米 さとう 揚げ油 さつまいも ごま	キャベツ 小松菜 たまねぎ	
14 木	プレーン ヨーグルト ごはん	クリームシチュー キャベツとツナのサラダ	乳飲料 納豆ごはん	熱量 393 蛋白 24.0 脂質 10.2 塩分 1.2	516 25.0 11.3 1.1	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 スキムミルク ツナ缶 納豆 青のり粉	米 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	
15 金	牛乳 ごはん	豚肉と大根のうま煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 削り節ふりかけ	牛乳 シュガー トースト	熱量 386 蛋白 16.3 脂質 19.4 塩分 1.7	507 18.6 19.7 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 糸削り節 青のり粉	米 さとう 油 パン じゃがいも バター	だいこん にんじん しょうが 小松菜 こんにゃく	

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 土	ぎゅう ごはん	豚肉のケチャップ煮 チンゲン菜とじゃがいものスープ	麦茶 果物 お菓子等	熱量 175 蛋白 12.2 脂質 8.9 塩分 0.9	338 15.3 11.6 0.8	kcal g g g	牛乳 豚肉	米 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ いんげん チンゲン菜 にんじん
18 月	牛乳 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め じゃがいもともやしのスープ	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 358 蛋白 17.4 脂質 13.3 塩分 1.5	484 19.3 15.0 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ ツナ缶	米 ごま油 さとう でんぷん 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いんげん もやし 長ねぎ
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 わかめのサラダ	乳飲料 さつまいもと りんごの重 ね煮	熱量 353 蛋白 16.6 脂質 10.1 塩分 1.3	484 19.0 11.2 1.1	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 スキムミルク わかめ	米 マカロニ バター 油 小麦粉 さとう さつまいも	にんじん たまねぎ エリンギ ホールコーン グリンピース りんご キャベツ きゅうり
20 水	ぎゅう ごはん	大豆のトマト煮 小松菜とえのきのすまし汁	牛乳 梅しらすご はん	熱量 359 蛋白 17.2 脂質 12.2 塩分 1.7	485 19.1 14.0 1.5	kcal g g g	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 しらす干し のり	米 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま	にんじん たまねぎ パセリ 小松菜 えのきだけ 梅干し トマトピューレ
21 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 豆腐とキャベツのみそ汁	乳飲料 きな粉ベース とサンド	熱量 369 蛋白 22.4 脂質 14.0 塩分 1.9	497 23.8 14.4 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鮭 油あげ 豆腐 みそ きな粉	米 油 さとう パン バター	にんじん 切り干し大根 しらたき キャベツ 小松菜
22 金	牛乳 ごはん	いりどり はくさいとだいこんのみそ汁	牛乳 みかん お菓子	熱量 323 蛋白 14.3 脂質 12.0 塩分 1.7	456 17.0 13.8 1.4	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 みそ	米 さとも 油 さとう	にんじん こんにゃく ごぼう はくさい だいこん みかん
23 土	 勤 労 感 謝 の 日								
25 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 あおなとえのきのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 374 蛋白 16.6 脂質 13.2 塩分 1.8	497 18.6 14.9 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 油 じゃがいも さとう バター	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ 小松菜 えのきだけ グリンピース
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	生あげとはくさいのみそ炒め だいこんとあおなの汁もの	乳飲料 磯うどん	熱量 312 蛋白 15.8 脂質 11.1 塩分 1.9	451 18.4 12.1 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 生あげ みそ わかめ	米 油 さとう でんぷん 乾麺	にんじん たまねぎ はくさい ピーマン だいこん 小松菜
27 水	牛乳 ごはん	魚の照り焼き キャベツの削り節和え 油あげと小松菜のみそ汁	牛乳 ふかしいも	熱量 357 蛋白 19.1 脂質 16.1 塩分 1.5	483 21.0 17.3 1.3	kcal g g g	牛乳 魚 削り節 油あげ みそ	米 さとう さつまいも	キャベツ 小松菜 たまねぎ
28 木	プレーン ヨーグルト ごはん	クリームシチュー キャベツとツナのサラダ	乳飲料 納豆ごはん	熱量 393 蛋白 24.0 脂質 10.2 塩分 1.2	516 25.0 11.3 1.1	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 スキムミルク ツナ缶 納豆 青のり粉	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ
29 金	牛乳 ごはん	豚肉と大根のうま煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 削り節ふりかけ	牛乳 シュガー トースト	熱量 386 蛋白 16.3 脂質 19.4 塩分 1.7	507 18.6 19.7 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 糸削り節 青のり粉	米 さとう 油 パン じゃがいも バター	だいこん にんじん しょうが 小松菜 こんにゃく
30 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 チンゲン菜とじゃがいものスープ	麦茶 果物 お菓子等	熱量 175 蛋白 12.2 脂質 8.9 塩分 0.9	338 15.3 11.6 0.8	kcal g g g	牛乳 豚肉	米 さとう でんぷん じゃがいも 油	たまねぎ いんげん チンゲン菜 にんじん
お誕生会	牛乳	カツカレー フレンチサラダ	牛乳 ジャム付き パン	熱量 574 蛋白 15.7 脂質 21.7 塩分 1.7	519 15.0 20.7 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 卵 チーズ	米 小麦粉 パン粉 あげ油 油 バター じゃがいも パン ジャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶