

# 11月 給食献立表

4.12.18.26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		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月	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの炒め物 凍り豆腐と白菜のみそ汁	牛乳 ツナチャーハン	熱量 20.1 蛋白 10.6 脂質 1.5 塩分	341 20.8 12.6 1.6	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 みそ 牛乳 ツナ水煮缶	でんぷん 油 米	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ コーン ピーマン 白菜 長ねぎ	
2火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の和風ステーキ ほうれん草ともやしのゴマ和え じゃがいもとしめじのスープ	乳飲料 にんじんマフィン	熱量 21.1 蛋白 14.2 脂質 1.5 塩分	349 22.0 14.3 1.3	kcal g g g	かじき 卵 スキムミルク ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター ごま さとう じゃがいも 小麦粉 米	ほうれん草 もやし しめじ にんじん	
3水	 <h2 style="font-size: 2em;">文化の日</h2>									
4木	プレーン ヨーグルト ごはん	カレー肉じゃが キャベツと玉ねぎのみそ汁 ちりめんふりかけ	牛乳 マカロニあべかわ	熱量 18.2 蛋白 13.2 脂質 1.6 塩分	341 19.9 14.2 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり きなこ ヨーグルト	油 じゃがいも さとう マカロニ 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース キャベツ	
5金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 みそ焼きライス	熱量 17.4 蛋白 16.2 脂質 2.0 塩分	370 18.5 17.0 1.7	kcal g g g	豚肉 豆腐 わかめ 青のり みそ 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 小麦粉 米 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ 玉ねぎ	
6土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 人参ともやしのみそ汁	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 6.6 蛋白 4.9 脂質 1.3 塩分	134 10.2 8.2 1.1	kcal g g g	豚肉 牛乳 みそ	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし	
8月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め さつまいもと長ねぎの汁物	牛乳 カレーふりかけご飯	熱量 18.6 蛋白 13.2 脂質 1.8 塩分	378 19.6 14.7 1.5	kcal g g g	凍り豆腐 みそ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉	油 さとう でんぷん 米 さつまいも	にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ にんにく	
9火	プレーン ヨーグルト ごはん	サーモンローフ ゆでやさい 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 磯うどん	熱量 19.7 蛋白 13.1 脂質 2.4 塩分	356 20.9 14.0 2.1	kcal g g g	鮭水煮缶 牛乳 スキムミルク 卵 豆腐 みそ わかめ ヨーグルト	パン粉 バター 乾麺 でんぷん 米 さとう	にんじん キャベツ 玉ねぎ	
10水	牛乳 ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 ひじきと小松菜のサラダ	牛乳 しらすトースト	熱量 18.6 蛋白 16.6 脂質 2.0 塩分	392 19.5 17.1 1.7	kcal g g g	鶏肉 ひじき しらす干し スキムミルク 牛乳	マカロニ パター 小麦粉 ごま油 パン マヨネーズ 米 油	にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース 小松菜	
11木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き こふきいも あおなと玉ねぎのすまし汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 20.6 蛋白 13.4 脂質 1.5 塩分	368 21.1 13.5 1.3	kcal g g g	豚肉 さわら 青のり 牛乳	さとう じゃがいも 米 ごま油	小松菜 玉ねぎ にんじん いら オレンジジュース	
12金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 キャベツと大根のみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 みかん せんべい ビスケット	熱量 17.5 蛋白 17.0 脂質 1.6 塩分	391 18.9 17.6 1.4	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ きなこ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん せんべい ビスケット 米	さやいんげん にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 みかん こんにゃく	
13土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとわかめの汁物	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 14.0 蛋白 10.0 脂質 1.2 塩分	271 14.2 11.7 1.0	kcal g g g	豚肉 牛乳 わかめ	油 さとう じゃがいも でんぷん 米	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ	
15月	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの炒め物 凍り豆腐と白菜のみそ汁	牛乳 ツナチャーハン	熱量 20.1 蛋白 10.6 脂質 1.5 塩分	341 20.8 12.6 1.6	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 みそ 牛乳 ツナ水煮缶	でんぷん 油 米	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ コーン ピーマン 白菜 長ねぎ	

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 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の和風ステーキ ほうれん草ともやしのゴマ和え じゃがいもとしめじのスープ	乳飲料 にんじんマ フィン	熱量 349	446	kcal	かじき 卵 スキムミルク ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター ごま さとう じゃがいも 小麦粉 米	ほうれん草 もやし しめじ にんじん	
17 水	牛乳 ごはん	鶏肉の酢豚風 青梗菜ともやしの汁物	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 385	471	kcal	鶏肉 豚肉 牛乳	揚げ油 油 さとう でんぷん じゃがいも 米	生姜 にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン 青梗菜 もやし ごぼう 小松菜	
18 木	プレーン ヨーグルト ごはん	カレー肉じゃが キャベツと玉ねぎのみそ汁 ちりめんふりかけ	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 341	443	kcal	豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり きなこ ヨーグルト	油 じゃがいも さとう マカロニ 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース キャベツ	
19 金	牛乳 ごはん	マーボーどうふ わかめスープ 	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 370	459	kcal	豚肉 豆腐 わかめ 青のり みそ 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 小麦粉 米 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ 玉ねぎ	
20 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 人参ともやしのみそ汁	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 134	271	kcal	豚肉 牛乳 みそ	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし	
22 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め さつまいもと長ねぎの汁物	牛乳 カレーふり かけご飯	熱量 378	466	kcal	凍り豆腐 みそ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉	油 さとう でんぷん 米 さつまいも	にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ にんにく	
23 火	 <b>勤 労 感 謝 の 日</b>									
24 水	牛乳 ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 ひじきと小松菜のサラダ	牛乳 しらすトース ト	熱量 392	477	kcal	わかめ ヨーグルト 鶏肉 ひじき しらす干し スキムミルク 牛乳	マカロニ バター 小麦粉 ごま油 パン マヨネーズ 米 油	にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース 小松菜	
25 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き こふきいも あおなと玉ねぎのすまし汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 368	466	kcal	豚肉 さわら 青のり 牛乳	さとう じゃがいも 米 ごま油	小松菜 玉ねぎ にんじん いら オレンジジュース	
26 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 キャベツと大根のみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 みかん せんべい ビスケット	熱量 391	476	kcal	豚肉 生揚げ みそ きなこ 牛乳 	油 じゃがいも さとう でんぷん せんべい ビスケット 米	さやいんげん にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 みかん こんにやく	
27 土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとわかめの汁物	麦茶 果物 お菓子 等	熱量 271	278	kcal	豚肉  牛乳 わかめ	油 さとう じゃがいも でんぷん 米	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ	
29 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 じゃがいもとキャベツのスープ	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 374	462	kcal	卵 豚肉 鶏肉 のり 牛乳 ハム	油 さとう 春雨 じゃがいも 米	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 キャベツ にんじん 	
30 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き スパゲティソテー かぶとベーコンのスープ	乳飲料 サツマイモ のパン煮	熱量 308	417	kcal	鶏肉 みそ ベーコン ヨーグルト 乳飲料 牛乳	さとう ごま スパゲティ 油 さつまいも 米	玉ねぎ  にんじん パン缶 パセリ かぶ	
お誕生会	牛乳	わかめごはん  チキンカツ ゆでやさ い 麩と青梗菜のみそ汁	飲むヨーグ ルト(マス カット) きつねそば	熱量 516	480	kcal	わかめ 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ なると 麩 みそ 飲むヨーグルト 卵	米 さとう 小麦粉 パン粉 揚げ油 大麦麵 油揚げ	キャベツ えのきだけ 青梗菜 長ねぎ	