11月 給食献立表

4.12.18.26日はふりかけが出ます



乳児(O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

	乳児	乳児 乳児 幼児			栄養量			主 な 材 料			
В		子6 元	<i>9</i> 0 元		幼	乳	単	赤の食品	エーター物	緑の食品	
1 _	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ		児	見				体の調子を整える食品	
	.1	<u>単副及</u> 鶏肉とコーンの炒め物	<u>牛佞のやフ</u> 牛乳	** =				<u> </u>			
1			十孔 ツナチャー	熱量	341	436		鶏肉 凍り豆腐	でんぷん	しょうが にんじん 玉ねぎ	
	ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ汁	ハン		20.1	20.8	-	みそ 牛乳	油米	たけのこ コーン	
月	こはん				10.6	12.6	g	ツナ水煮缶		ピーマン 白菜	
	 01			塩分	1.5	1.6	g			長ねぎ	
2	プレーン ヨーグルト	魚の和風ステーキ	乳飲料	熱量	349	446		かじき 卵	小麦粉 油	ほうれん草	
		ほうれん草ともやしのゴマ和え	にんじんマ	蛋白	21.1	22.0	g	スキムミルク	バター ごま	もやし しめじ (1)	
火	ごはん	じゃがいもとしめじのスープ	フィン	脂質	14.2	14.3	g	ヨーグルト	さとう じゃがいも	にんじん	
				塩分	1.5	1.3	g	乳飲料	小麦粉 米		
3							_				
		~ 6	文	41							
水				14			74				
3	J							<u> </u>			
4	プレーン	カレー肉じゃが	牛乳	熱量	341	443	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ	
~	ヨーグルト	キャベツと玉ねぎのみそ汁	マカロニあ	蛋白	18.2	19.9	g	ちりめんじゃこ	さとう マカロニ	しらたき グリンピース	
	ごはん	ちりめんふりかけ	べかわ		13.2	14.2	g	青のり きなこ	*	キャベツ	
木		- • - •		塩分	1.6	1.4		ヨーグルト			
_	牛乳	マーボーどうふ	牛乳	熱量	370	459		豚肉 豆腐	油 さとう	にんにく しょうが	
5		わかめスープ	みそ焼きラ		17.4	18.5		わかめ 青のり	でんぷん	長ねぎ にんじん	
	ごはん		イス		16.2	17.0	_	みそ	ごま油 小麦粉	たけのこ 玉ねぎ	
金	. 5 5			塩分	2.0	1.7		4乳	米 ごま	10.1V/C 1246	
	牛乳	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮	麦茶		134	271		下列 	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ	
6	1 30		麦尔 果物	熱量							
	ごはん	人参ともやしのみそ汁	お菓子	蛋白	6.6	10.2		牛乳	さとう 米	グリンピース もやし	
土	_ I&/U		等	脂質	4.9	8.2	g	みそ			
	牛乳		사 짜	塩分	1.3	1.1	g	*!!=# * *		1-181 T +	
8	T76	凍り豆腐と白菜のみそ炒め	牛乳 カレーふり	熱量	378	466		凍り豆腐 みそ	油さとう	にんじん 玉ねぎ	
	ごはん	さつまいもと長ねぎの汁物	かけご飯		18.6	19.6		ちりめんじゃこ	でんぷん 米	白菜長ねぎ	
月	こはん		,, ., <u>_ w</u>	脂質	13.2	14.7	g	牛乳 豚肉	さつまいも	にんにく	
	- 71. •			塩分	1.8	1.5	g			San Silver	
9	プレーン ヨーグルト	サーモンローフ	牛乳の機能は	熱量	356	455		鮭水煮缶 牛乳	パン粉 バター	にんじん	
		ゆでやさい	磯うどん	蛋白	19.7	20.9	_	スキムミルク 卵	乾麺 でんぷん	キャベツ	
火	ごはん	豆腐と玉ねぎのみそ汁		脂質	13.1	14.0		豆腐 みそ	米 さとう	玉ねぎ	
	.1			塩分	2.4	2.1		わかめ ヨーグルト			
10	牛乳	マカロニと鶏肉のクリーム煮		熱量	392	477	kcal	鶏肉 ひじき	マカロニ バター	にんじん 玉ねぎ	
`		ひじきと小松菜のサラダ	しらすトース	蛋白	18.6	19.5	g	しらす干し	小麦粉 ごま油	コーン グリンピース	
水	ごはん		٢	脂質	16.6	17.1	g	スキムミルク 牛乳	パン マヨネーズ	小松菜	
				塩分	2.0	1.7	g		米 油		
11	オレンジ	さわらのみそ焼き	牛乳	熱量	368	466	kcal	豚肉 さわら	さとう じゃがいも	小松菜 玉ねぎ	
['']	ヨーグルト	こふきいも	豚ニラ	蛋白	20.6	21.1	g	青のり 牛乳	米 ごま油	にんじん にら	
	ごはん	あおなと玉ねぎのすまし汁	チャーハン		13.4		g			オレンジジュース	
木				塩分	1.5	1.3	g				
	牛乳	じゃがいもと生揚げの煮物	牛乳	熱量	391	476	kcal	豚肉 生揚げ	油 じゃがいも	さやいんげん	
12		キャベツと大根のみそ汁	みかん		17.5	18.9		みそ きなこ	さとう でんぷん	にんじん 玉ねぎ	
	ごはん	きなこふりかけ	せんべい		17.0			牛乳	せんべい ビスケット		
金	. 3	C-5-6-7811	ビスケット		1.6	1.4	g	1 To	米	みかん こんにゃく	
	牛乳	豚肉のさっぱり炒め	麦茶	塩分	271		g	豚肉	油 さとう	にんにく しょうが	
13	1 30	じゃがいもとわかめの汁物	麦 尔 果物			278					
	ごはん	してからってくりからりり打物	お菓子		14.0			牛乳	じゃがいも	ピーマン 玉ねぎ	
土	_ I&/U		等		10.0		g	わかめ	でんぷん 米		
\vdash	牛乳	強力しー このかなせ	사 회	塩分	1.2	1.0	g	554 + 1	-, x°,	1 . 7 . 12 . 12 . 7 . 12	
15		鶏肉とコーンの炒め物	牛乳 ツナチャー		341	436		鶏肉 凍り豆腐	でんぷん	しょうが にんじん 玉ねぎ	
		凍り豆腐と白菜のみそ汁	ツナチャー ハン		20.1	20.8		みそ 牛乳	油米	たけのこ コーン	
月	ごはん				10.6		g	ツナ水煮缶		ピーマン 白菜	
لتا				塩分	1.5	1.6	g			長ねぎ	

	乳児	乳児	幼 児	見 栄養量				主な材料			
B	チャンし	<u>我</u> 无	<u>40 76</u>				単				
	午前おやつ				幼児	乳児	位	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
	と昼主食	昼副食	午後おやつ		兀	兀	1	血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	
16	プレーン ヨーグルト	魚の和風ステーキ	乳飲料	熱量	349	446	kcal	かじき 卵	小麦粉 油	ほうれん草	
1'	コーグルト	ほうれん草ともやしのゴマ和え	にんじんマ	蛋白	21.1	22.0	g	スキムミルク	バター ごま	もやし しめじ	
	ごはん	じゃがいもとしめじのスープ	フィン	脂質	14.2	14.3	~	ヨーグルト	さとう じゃがいも	にんじん	
火								乳飲料		1070070	
	牛乳	- ウェー	AL 1031	塩分	1.5	1.3			小麦粉 米		
17	T-70	鶏肉の酢豚風	牛乳	熱量	385	471		鶏肉 豚肉	揚げ油 油	生姜 にんじん	
	_*	青梗菜ともやしの汁物	豚肉とごぼ うのごはん	蛋白	16.9	18.2	g	牛乳	さとう でんぷん	玉ねぎ たけのこ	
水	ごはん		うのこはん	脂質	13.4	15.0	g		じゃがいも 米	ピーマン 青梗菜	
3,				塩分	1.7	1.5	g			もやし ごぼう 小松菜	
40	プレーン	カレー肉じゃが	牛乳	熱量	341	443	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ	
18	ヨーグルト	キャベツと玉ねぎのみそ汁	マカロニあ	蛋白		19.9		ちりめんじゃこ	さとう マカロニ	しらたき グリンピース	
	ごはん	ちりめんふりかけ	べかわ					青のり きなこ		キャベツ	
木	_10.70	らりめんふりかけ		脂質		14.2			米	キャヘツ	
	4上 701	<u> </u>		塩分	1.6	1.4		ヨーグルト			
19	牛乳	マーボーどうふ	牛乳	熱量	370	459	kcal	豚肉 豆腐	油 さとう	にんにく しょうが	
		わかめスープ	みそ焼きラ	蛋白	17.4	18.5	g	わかめ 青のり	でんぷん	長ねぎ にんじん	
۵	ごはん		イス	脂質	16.2	17.0	g	みそ	ごま油 小麦粉	たけのこ 玉ねぎ	
金				塩分	2.0	1.7	~	牛乳	米ごま		
	牛乳	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮	麦茶		134	271	l '	豚肉	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ	
20	· •-		支弁 果物	熱量							
	→ 1+ /	人参ともやしのみそ汁	お菓子	蛋白	6.6	10.2		牛乳	さとう 米	グリンピース もやし	
土	ごはん		等	脂質	4.9	8.2	g	みそ			
			न	塩分	1.3	1.1	g				
22	牛乳	凍り豆腐と白菜のみそ炒め	牛乳	熱量	378	466	kcal	凍り豆腐 みそ	油 さとう	にんじん 玉ねぎ	
22		さつまいもと長ねぎの汁物	カレーふり	蛋白	18.6	19.6	g	ちりめんじゃこ	でんぷん 米	白菜 長ねぎ	
	ごはん	C 2 60 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	かけご飯	脂質		14.7		牛乳 豚肉	さつまいも	にんにく	
月	_,,,,,,						g	十孔 脉闪	6 7 2 6 7	1270123	
	۰. ،			塩分	1.8	1.5	g				
23	8001			_	-50		4	44			
					., 7	•			of a		
火			73	7			1				
^	al Bar			塩分	2.4	2.1	g	わかめ ヨークルト			
24	牛乳	マカロニと鶏肉のクリーム煮	牛乳	熱量	392	477	kcal	鶏肉 ひじき	マカロニ バター	にんじん 玉ねぎ	
24		ひじきと小松菜のサラダ	しらすトース	蛋白	18.6	19.5	σ	しらす干し	小麦粉 ごま油	コーン グリンピース	
	ごはん		 							小松菜	
水	_,,,,,,				16.6		g	スイムミルグ 十孔		7144	
	オレンジ		al wit	塩分	2.0		g		米油		
25	ヨーグルト	さわらのみそ焼き	牛乳	熱量	368	466		豚肉 さわら	さとう じゃがいも	小松菜 玉ねぎ	
		こふきいも	豚ニラ	蛋白	20.6	21.1	g	青のり 牛乳	米 ごま油	にんじん にら	
木	ごはん	あおなと玉ねぎのすまし汁	チャーハン	脂質	13.4	13.5	g			オレンジジュース	
不				塩分	1.5	1.3	g				
	牛乳	じゃがいもと生揚げの煮物	牛乳	熱量		476	kasi	豚肉 生揚げ	油 じゃがいも	さやいんげん	
26			みかん								
	ごはん	キャベツと大根のみそ汁	せんべい	蛋白		18.9		みそ きなこ		にんじん 玉ねぎ	
金	こはん	きなこふりかけ	ビスケット	脂質	17.0	17.6	g	牛乳	せんべい ビスケット		
				塩分	1.6	1.4	g		米	みかん こんにゃく	
27	牛乳	豚肉のさっぱり炒め	麦茶	熱量	271	278	kcal	豚肉	油 さとう	にんにく しょうが	
- '		じゃがいもとわかめの汁物	果物	蛋白	14.0	14.2	g	牛乳 人	じゃがいも	ピーマン 玉ねぎ	
1 .	ごはん		お菓子	脂質		11.7		わかめ	でんぷん 米		
土			等	塩分	1.2	1.0		1270 02	2.0.5.0		
	牛乳		小 函				g	50 R.C	' '	1 . 7 48 4 11 70 -	
29	1 70	豚肉とほうれん草の炒め物	牛乳 とりそぼろ	熱量		462		卵 豚肉	油さとう	しょうが たけのこ	
	ر بدرجہ	じゃがいもとキャベツのスープ	こはん	蛋白	18.4	19.3		鶏肉 のり	春雨 じゃがいも	もやし ほうれん草	
月	ごはん		ر نهی	脂質	14.5	15.7	g	牛乳 ハム	*	キャベツ	
Ľ				塩分	1.6	1.4	g			にんじん	
~~	プレーン	鶏肉のごまみそ焼き	乳飲料	熱量		417	kcal	鶏肉 みそ	さとう ごま	玉ねぎ 名	
30	ヨーグルト	スパゲティソテー	サツマイモ	蛋白		20.0		ベーコン	スパゲティ 油	にんじん	
	ごはん		のパイン煮							~	
火	5,0	かぶとベーコンのスープ		脂質	8.2	10.3		ヨーグルト	さつまいも 米	パイン缶	
\vdash		<u> </u>		塩分	1.5			乳飲料 牛乳		パセリ かぶ	
お		わかめごはん	飲むヨーグ ルト(マス	熱量	516	480	kcal	わかめ 鶏肉 牛乳	米 さとう	キャベツ えのきだけ	
誕	牛乳	チキンカツ	カット)	蛋白	26.7	24.4	g	ちりめんじゃこ	小麦粉 パン粉	青梗菜 長ねぎ	
生	一子も	ゆでやさい	さつねそば	脂質	12.9	13.4	g	なると 麩 みそ	揚げ油 大麦麺		
会		麩と青梗菜のみそ汁	-10(10	塩分				飲むヨーグルト卵			
			ļ	·/J	0.0	0	5	1-21-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-	· 183 · 1		