

令和5年度

12月 給食献立表

14, 28日はふりかけが出ます
 主食提供園は、1、15日にパンが出ま



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	クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳 カレーうどん	熱量 22.1 蛋白 14.5 脂質 1.8 塩分	390 23.1 15.7 1.6	510 g g g	牛乳 鶏肉 スキムミルク 豚肉	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 乾麺 でんぶん	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー きゅうり	
2 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとあおなの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	140 7.1 5.7 1.1	310 g g g	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん グリンピース キャベツ 小松菜	
4 月	牛乳 ごはん	大根のクリームコーン煮 じゃがいもとあおなのスープ	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 蛋白 脂質 塩分	360 17.4 11.3 1.8	486 g g g	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 青のり粉	米 油 でんぶん じゃがいも ごま油 ごま 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん だいこん 小松菜	
5 火	プレーン ヨーグルト ごはん	五目豆 じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳飲料 チキンライ ス	熱量 蛋白 脂質 塩分	395 19.7 13.1 1.9	518 g g g	乳飲料 ヨーグルト 大豆 豚肉 こんぶ 凍り豆腐 みそ 鶏肉	米 油 さとう じゃがいも バター	にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ グリーンピース	
6 水	牛乳 ごはん	すき焼き風煮 わかめと大根のみそ汁	牛乳 シナモン ロール	熱量 蛋白 脂質 塩分	417 20.6 20.5 1.8	531 g g g	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ 卵	米 油 じゃがいも さとう 強力粉 バター	しらたき たまねぎ はくさい ながねぎ だいこん	
7 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き あおなとはくさいの削り節あえ 麩とわかめのすまし汁	乳飲料 大学いも	熱量 蛋白 脂質 塩分	289 18.0 9.6 1.4	433 g g g	乳飲料 ヨーグルト 鮭 削り節 麩 わかめ	米 さつまいも 揚げ油 さとう ごま	ほうれん草 はくさい にんじん	
8 金	乳飲料 ごはん	ぶりと大根のうま煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	乳飲料 かぼちゃ ジャムサン ド	熱量 蛋白 脂質 塩分	349 17.5 12.0 1.7	465 g g g	乳飲料 ぶり みそ	米 油 さとう じゃがいも パン	だいこん にんじん しょうが 小松菜 かぼちゃ	
9 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 麩と小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	131 7.3 5.8 1.1	303 g g g	牛乳 豚肉 麩 み な	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	
11 月	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 キャベツとにんじんのスープ	牛乳 ライス入り チャウダー	熱量 蛋白 脂質 塩分	312 21.3 12.4 1.8	447 g g g	牛乳 鶏肉 ベーコ ン	米 小麦粉 油 じゃがいも さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ パセリ ホールコーン	
12 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き 大豆サラダ 大根とあおなの汁もの	乳飲料 ごまと青の りのごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	364 22.1 10.6 1.6	492 g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 大豆 ハム 青のり粉	米 さとう ごま マヨネーズ 油	きゅうり にんじん りんご 小松菜 たまねぎ	
13 水	牛乳 ごはん	ポテト入り厚焼き卵 ゆで野菜 わかめとえのきのみそ汁	牛乳 焼うどん	熱量 蛋白 脂質 塩分	343 18.6 15.3 2.1	472 g g g	牛乳 豚肉 わかめ スキムミルク 油あげ 青のり粉 削り節 卵	米 じゃがいも 油 乾麺	にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ	
14 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ちくぜん煮 キャベツと小松菜のみそ汁 きなこふりかけ	乳飲料 みかん せんべい	熱量 蛋白 脂質 塩分	253 15.8 6.7 1.4	404 g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 凍り豆腐 みそ きな粉	米 油 さといも さとう せんべい	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ キャベツ 小松菜 みかん	
15 金	牛乳 ごはん	クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳 カレーうどん	熱量 蛋白 脂質 塩分	390 22.1 14.5 1.8	510 g g g	牛乳 鶏肉 スキムミルク 豚肉	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 乾麺 でんぶん	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー きゅうり	

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	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとあおなの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140	310	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん グリンピース キャベツ 小松菜
18 月	牛乳 ごはん	大根のクリームコーン煮 じゃがいもとあおなのスープ	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 360	486	kcal	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 青のり粉	米 油 でんぷん じゃがいも ごま油 ごま 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん だいこん 小松菜
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	五目豆 じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳飲料 チキンライ ス	熱量 395	518	kcal	乳飲料 ヨーグルト 大豆 豚肉 こんぶ 凍り豆腐 みそ 鶏肉	米 油 さとう じゃがいも バター	にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ グリンピース
20 水	牛乳 ごはん	すき焼き風煮 わかめと大根のみそ汁	牛乳 シナモン ロール	熱量 417	531	kcal	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ 卵	米 油 じゃがいも さとう 強力粉 バター	しらたき たまねぎ はくさい ながねぎ だいこん
21 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き あおなとはくさいの削り節あえ 麩とわかめのすまし汁	乳飲料 大学いも	熱量 289	433	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鮭 削り節 麩 わかめ	米 さつまいも 揚げ油 さとう ごま	ほうれん草 はくさい にんじん
22 金	乳飲料 ごはん	ぶりと大根のうま煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	乳飲料 かぼちゃ ジャムサン ド	熱量 349	465	kcal	乳飲料 ぶり みそ	米 油 さとう じゃがいも パン	だいこん にんじん しょうが 小松菜 かぼちゃ
23 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 麩と小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 131	303	kcal	牛乳 豚肉 麩 み な	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜
25 月	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 キャベツとにんじんのスープ	牛乳 ライス入り チャウダー	熱量 312	447	kcal	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 小麦粉 油 じゃがいも さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ パセリ ホールコーン
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き 大豆サラダ 大根とあおなの汁もの	乳飲料 ごまと青の りのごはん	熱量 364	492	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 大豆 ハム 青のり粉	米 さとう ごま マヨネーズ 油	きゅうり にんじん りんご 小松菜 たまねぎ
27 水	牛乳 ごはん	ポテト入り厚焼き卵 ゆで野菜 わかめとえのきのみそ汁	牛乳 焼うどん	熱量 343	472	kcal	牛乳 豚肉 わかめ スキムミルク 油あげ 青のり粉 削り節 卵	米 じゃがいも 油 乾麺	にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ
28 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ちくぜん煮 キャベツと小松菜のみそ汁 きなこふりかけ	乳飲料 みかん せんべい	熱量 253	404	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 凍り豆腐 みそ きな粉	米 油 さといも さとう せんべい	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ キャベツ 小松菜 みかん
お誕生会	牛乳	ピラフ 魚のフィッシュチップス ゆで野菜 かぶとベーコンのスープ	牛乳 ココアクリ ムサンド	熱量 635	568	kcal	牛乳 かじき 卵 粉チーズ ベーコン	米 バター 揚げ油 小麦粉 パン粉 油 さとう パン コーンスターチ	たまねぎ ホールコーン にんじん グリンピース パセリ ブロッコリー キャベツ かぶ