

令和6年度

9月 給食献立表

13,27日はふりかけが出ます
 主食提供園は、12,26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	
2月	牛乳 ごはん	凍り豆腐の卵とじ あおなとえのきのみそ汁	牛乳 二色ごはん	熱量 366	490	kcal	凍り豆腐 豚肉 卵 みそ 牛乳 ツナ水煮缶	油 さとう 米	にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 小松菜 グリーンピース えのきだけ	
3火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 青梗菜のスープ	乳飲料 フライドさつ まいも	熱量 361	491	kcal	鶏肉 ハム ヨーグルト 乳飲料	さとう マカロニ マヨネーズ 米 さつまいも 揚げ油	きゅうり にんじん キャベツ 青梗菜 玉ねぎ	
4水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー 人参といんげんのサラダ	牛乳 大豆ごはん	熱量 432	543	kcal	豚肉 スkimミルク わかめ 大豆 ちりめんじゃこ のり 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米	玉ねぎ にんじん パセリ さやいんげん	
5木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の香味焼き 小松菜とキャベツのけずり節和え 油揚げとなすのみそ汁	乳飲料 なし お麩スナッ ク	熱量 271	418	kcal	さわら 削り節 油揚げ みそ 麩 青のり粉 乳飲料 ヨーグルト	さとう ごま バター 油 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜 キャベツ なす なし	
6金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 キャベツとわかめの汁もの	牛乳 チーズト ースト	熱量 362	487	kcal	豚肉 生揚げ わかめ 粉チーズ 牛乳	油 さとう 米 でんぶん パン バター マヨネーズ	じゃがいも グリンピース にんじん 玉ねぎ キャベツ	
7土	牛乳 ごはん	豚肉のカレー煮 じゃがいもとにんじんのスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 151	319	kcal	豚肉 牛乳	油 さとう でんぶん じゃがいも 米	玉ねぎ さやいんげん にんじん	
9月	牛乳 ごはん	いりどり 麩とわかめのみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 347	476	kcal	鶏肉 凍り豆腐 麩 わかめ みそ 豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま油	にんじん たけのこ水煮 こんにやく ごぼう 玉ねぎ にら	
10火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 かぼちゃともやしのみそ汁	乳飲料 キャロットアッ プルゼリー せんべい	熱量 317	456	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 乳飲料 ヨーグルト	油 さとう せんべい 米	しらたき 玉ねぎ にんじん かぼちゃ もやし りんごジュース	
11水	牛乳 ごはん	鮭のムニエル 粉ふきいも とうがんのスープ	牛乳 冷し大麦麵	熱量 346	475	kcal	鮭 えび 卵 牛乳	小麦粉 油 バター じゃがいも ピーフン 米 大麦麵	パセリ とうがん にんじん しょうが ほうれん草	
12木	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカツ 湯通しキャベツ 玉ねぎとにんじんのスープ	乳飲料 カルテツご はん	熱量 354	485	kcal	鶏肉 卵 こんぶ ひじき しらす干し 乳飲料 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 揚げ油 米 さとう	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜	
13金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん キャベツと玉ねぎのみそ汁 けずり節ふりかけ	牛乳 りんごジャ ムサンド	熱量 343	472	kcal	豆腐 豚肉 みそ 削り節 青のり粉 牛乳	油 さとう でんぶん パン バター 米	にんじん たけのこ水煮 もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ りんご レモン	
14土	牛乳 ごはん	肉じゃが 凍り豆腐とにんじのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 155	322	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース	
16月	敬老の日									

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	
17 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 青梗菜のスープ 	乳飲料 フライドさつ まいも	熱量 361	491	kcal	鶏肉 ハム ヨーグルト 乳飲料	さとう マカロニ マヨネーズ 米 さつまいも 揚げ油	きゅうり にんじん キャベツ 青梗菜 玉ねぎ	
18 水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー 人参といんげんのサラダ	牛乳 大豆ごはん	熱量 432	543	kcal	豚肉 スキムミルク わかめ 大豆 ちりめんじゃこ のり 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米	玉ねぎ にんじん パセリ さやいんげん	
19 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の香味焼き 小松菜とキャベツのけずり節和え 油揚げとなすのみそ汁	乳飲料 なし お麩スナッ ク	熱量 271	418	kcal	さわら 削り節 油揚げ みそ 麩 青のり粉 乳飲料 ヨーグルト	さとう ごま バター 油 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜 キャベツ なす なし	
20 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 キャベツとわかめの汁もの	牛乳 チーズト ースト	熱量 362	487	kcal	豚肉 生揚げ わかめ 粉チーズ 牛乳	油 さとう 米 でんぶん パン バター マヨネーズ	じゃがいも グリンピース にんじん 玉ねぎ キャベツ	
21 土	牛乳 ごはん	豚肉のカレー煮 じゃがいもとにんじんのスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 151	319	kcal	豚肉 牛乳	油 さとう でんぶん じゃがいも 米	玉ねぎ さやいんげん にんじん	
23 月	 秋 分 の 日 振 替 休 日 									
24 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 かぼちゃともやしのみそ汁	乳飲料 キャロットアッ プルゼリー せんべい	熱量 317	456	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 乳飲料 ヨーグルト	油 さとう せんべい 米	しらたき 玉ねぎ にんじん かぼちゃ もやし りんごジュース	
25 水	牛乳 ごはん	鮭のムニエル 粉ふきいも とうがんのスープ	牛乳 冷し大麥麵	熱量 346	475	kcal	鮭 えび 卵 牛乳	小麦粉 油 バター じゃがいも ビーフン 米 大麥麵	パセリ とうがん にんじん しょうが ほうれん草	
26 木	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカツ 湯通しキャベツ 玉ねぎとにんじんのスープ	乳飲料 カルテツご はん	熱量 354	485	kcal	鶏肉 卵 こんぶ ひじき しらす干し 乳飲料 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 揚げ油 米 さとう	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜	
27 金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん キャベツと玉ねぎのみそ汁 けずり節ふりかけ	牛乳 りんごジャ ムサンド	熱量 343	472	kcal	豆腐 豚肉 みそ 削り節 青のり粉 牛乳	油 さとう でんぶん パン バター 米	にんじん たけのこ水煮 もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ りんご レモン	
28 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 凍り豆腐とにんじのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 155	322	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリンピース	
30 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め じゃがいもとわかめの汁もの	牛乳 チキンライ ス	熱量 363	488	kcal	豚肉 みそ わかめ 鶏肉 牛乳	ごま油 さとう でんぶん 米 油 じゃがいも バター	にんじん なす 玉ねぎ ピーマン にんじん グリンピース	
お誕生会	牛乳	しよっぺめし ミートローフ 湯通しキャベツ はるさめとなるとのすまし汁 	牛乳 クリームサ ンド	熱量 586	529	kcal	削り節 油揚げ 豚肉 スキムミルク 卵 なた 牛乳	米 さとう 油 パン粉 春雨 パン 小麦粉 コーンスターチ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	