

令和5年度

9月 給食献立表

6、20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	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	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 カルテツご はん	熱量 385 蛋白 18.8 脂質 15.5 塩分 1.7	489 20.2 16.7 1.5	kcal g g g	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ こんぶ ひじき しらす干し	米 油 でんぷん さとう じゃがいも ごま油	ごぼう にんじん 小松菜	
2 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと鶏肉のケチャップ煮 麩とわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 123 蛋白 10.3 脂質 3.4 塩分 1.4	279 13.5 7.1 1.2	kcal g g g	牛乳 鶏肉 わかめ 麩 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース	
4 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め 春雨スープ	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 347 蛋白 14.7 脂質 14.0 塩分 1.5	458 16.7 15.4 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 青のり粉	米 ごま油 でんぷん 小麦粉 ごま 油 さとう 春雨	にんじん なす たまねぎ ピーマン たけのこ	
5 火	プレーン ヨーグルト ごはん	岩石揚げ キャベツときゅうりの削り節和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	乳飲料 ミートサンド	熱量 363 蛋白 16.1 脂質 13.8 塩分 1.8	474 18.2 14.2 1.6	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 納豆 卵 削り節 みそ 豚肉	米 大和芋 小麦粉 揚げ油 じゃがいも パン 油 さとう	長ねぎ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ トマトピューレ にんじん	
6 水	牛乳 ごはん	五目ひじき とうがんのスープ 青のりふりかけ	牛乳 くずもち	熱量 279 蛋白 15.2 脂質 11.4 塩分 1.3	403 17.1 13.1 1.1	kcal g g g	牛乳 ひじき 豚肉 凍り豆腐 大豆 えび 青のり粉 きな粉	米 油 さとう ビーフン くず粉 黒砂糖	にんじん しらたき とうがん 小松菜 しょうが	
7 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き ツナマカロニサラダ あおなとえのきのみそ汁	乳飲料 お麩スナック 梨	熱量 357 蛋白 21.2 脂質 21.1 塩分 1.5	470 22.4 20.0 1.3	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 魚 ツナ缶 みそ 麩 青のり粉	米 マカロニ 油 マヨネーズ バター さとう	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 えのきだけ 梨	
8 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め じゃがいもとキャベツのスープ	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 396 蛋白 19.4 脂質 16.8 塩分 1.5	497 20.4 17.6 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ ベーコン 粉チーズ ハム	米 油 さとう じゃがいも	たまねぎ いんげん にんじん キャベツ パセリ ごぼう 小松菜	
9 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが 凍り豆腐とチンゲン菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 150 蛋白 8.5 脂質 6.7 塩分 1.3	301 12.0 9.7 1.1	kcal g g g	牛乳 豚肉 凍り豆腐 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース チンゲン菜	
11 月	牛乳 ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 キャベツとえのきの汁もの	牛乳 納豆ごはん	熱量 420 蛋白 21.7 脂質 13.5 塩分 1.5	517 22.3 14.8 1.3	kcal g g g	牛乳 鶏肉 スキムミルク 納豆 青のり粉	米 マカロニ 油 バター 小麦粉	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 キャベツ えのきだけ	
12 火	プレーン ヨーグルト ごはん	切り干し大根の炒め煮 さつま揚げの煮つけ じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳飲料 さつまいもと りんごの重 ね煮	熱量 277 蛋白 11.9 脂質 5.2 塩分 1.5	406 15.1 7.4 1.3	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 油あげ さつまあげ みそ	米 油 さとう さつまいも じゃがいも	にんじん しらたき キャベツ りんご 切干大根	
13 水	牛乳 ごはん	魚のから揚げ 湯通しキャベツ かぼちゃと小松菜のみそ汁	牛乳 スパゲティ ナポリタン	熱量 376 蛋白 21.5 脂質 17.0 塩分 1.4	482 22.3 17.9 1.2	kcal g g g	牛乳 さわら みそ 豚肉 ハム	米 でんぷん 小麦粉 揚げ油 スパゲティ 油	しょうが キャベツ かぼちゃ 小松菜 にんじん たまねぎ ピーマン	
14 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼き 中華サラダ 小松菜のスープ	乳飲料 りんごジャ ムサンド	熱量 315 蛋白 18.0 脂質 8.5 塩分 1.9	436 20.2 10.0 1.6	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ハム	米 さとう 春雨 ごま油 パン バター	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん もやし 小松菜 えのきだけ りんご レモン にんにく	
15 金	牛乳 ごはん	里芋とこんにゃくのそぼろ煮 豆腐となすのみそ汁	牛乳 しらす チャーハン	熱量 347 蛋白 14.9 脂質 11.7 塩分 1.5	458 17.1 13.5 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 みそ しらす干し	米 りいも 油 さとう でんぷん	にんじんこんにゃく たまねぎ グリーンピース なす 長ねぎ	

日	乳児	乳 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	
16 土	牛乳 ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツと小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	135 7.3 4.8 1.1	289 11.2 8.1 1.0	kcal g g g	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 みそ	米 油 さとう でんぷん	たまねぎ かぼちゃ いんげん キャベツ 小松菜
18 月	 <h1 style="text-align: center;">敬老の日</h1> 									
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	岩石揚げ キャベツときゅうりの削り節和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	乳飲料 ミートサンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	363 16.1 13.8 1.8	474 18.2 14.2 1.6	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 納豆 卵 削り節 みそ 豚肉	米 大和芋 小麦粉 揚げ油 じゃがいも パン 油 さとう	長ねぎ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ トマトピューレ にんじん
20 水	牛乳 ごはん	五目ひじき とうがんのスープ 青のりふりかけ	牛乳 くずもち	熱量 蛋白 脂質 塩分	279 15.2 11.4 1.3	403 17.1 13.1 1.1	kcal g g g	牛乳 ひじき 豚肉 凍り豆腐 大豆 えび 青のり粉 きな粉	米 油 さとう ビーフン くず粉 黒砂糖	にんじん しらたき とうがん 小松菜 しょうが
21 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き ツナマカロニサラダ あおなとえのきのみそ汁	乳飲料 お麩スナック 梨	熱量 蛋白 脂質 塩分	357 21.2 21.1 1.5	470 22.4 20.0 1.3	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 魚 ツナ缶 みそ 麩 青のり粉	米 マカロニ 油 マヨネーズ パター さとう	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 えのきだけ 梨
22 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め じゃがいもとキャベツのスープ	牛乳 豚肉とごぼう のごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	396 19.4 16.8 1.5	497 20.4 17.6 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ ベーコン 粉チーズ ハム	米 油 さとう じゃがいも	たまねぎ いんげん にんじん キャベツ パセリ ごぼう 小松菜
23 土	 <h1 style="text-align: center;">秋分の日</h1> 									
25 月	牛乳 ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 キャベツとえのきの汁もの	牛乳 納豆ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	420 21.7 13.5 1.5	517 22.3 14.8 1.3	kcal g g g	牛乳 鶏肉 スキムミルク 納豆 青のり粉	米 マカロニ 油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ エリンギ ホールコーン グリンピース キャベツ えのきだけ
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	切り干し大根の炒め煮 さつま揚げの煮つけ じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳飲料 さつまいもと りんごの重 ね煮	熱量 蛋白 脂質 塩分	277 11.9 5.2 1.5	406 15.1 7.4 1.3	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 油あげ さつまあげ みそ	米 油 さとう さつまいも じゃがいも	にんじん しらたき キャベツ りんご 切干大根
27 水	牛乳 ごはん	魚のから揚げ 湯通しキャベツ かぼちゃと小松菜のみそ汁	牛乳 スパゲティ ナポリタン	熱量 蛋白 脂質 塩分	376 21.5 17.0 1.4	482 22.3 17.9 1.2	kcal g g g	牛乳 さわら みそ 豚肉 ハム	米 でんぷん 小麦粉 揚げ油 スパゲティ 油	しょうが キャベツ かぼちゃ 小松菜 にんじん たまねぎ ピーマン
28 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼き 中華サラダ 小松菜のスープ	乳飲料 りんごジャ ムサンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	315 18.0 8.5 1.9	436 20.2 10.0 1.6	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ハム	米 さとう 春雨 ごま油 パン バター	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん もやし 小松菜 えのきだけ りんご レモン にんにく
29 金	牛乳 ごはん	里芋とこんにやくのそぼろ煮 豆腐となすのみそ汁	牛乳 しらす チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	347 14.9 11.7 1.5	458 17.1 13.5 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 みそ しらす干し	米 里いも 油 さとう でんぷん	にんじんこんにやく たまねぎ グリンピース なす 長ねぎ
30 土	牛乳 ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツと小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	135 7.3 4.8 1.1	289 11.2 8.1 1.0	kcal g g g	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 みそ	米 油 さとう でんぷん	たまねぎ かぼちゃ いんげん キャベツ 小松菜
お誕生会	牛乳	ごはん ミートローフ キャベツときゅうりの塩もみ じゃがいもとあおなのスープ	牛乳 クッキート ースト	熱量 蛋白 脂質 塩分	621 24.0 22.5 1.8	557 22.0 21.3 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 卵 スキムミルク	米 油 パン粉 パン バター さとう 小麦粉 じゃがいも グラニュー糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 小松菜