

令和5年度

11月 給食献立表

10,24日はふりかけが出ます
 主食提供園は、7,21日にパンが出ます

11月24日は【和食の日】です★



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	
1 水	牛乳 ごはん	魚の磯辺焼き キャベツの削り節和え 玉ねぎとにんじんのみそ汁	牛乳 フライドポテト	熱量 299 蛋白 17.8 脂質 16.7 塩分 1.5	437 19.8 17.7 1.3	kcal g g g	さわら 青のり粉 削り節 みそ 牛乳	でんぶん 油 じゃがいも 揚げ油 米	キャベツ 玉ねぎ にんじん	
2 木	アップル ヨーグルト ごはん	生揚げと白菜のみそ炒め そうめんとほうれん草のすまし汁	乳飲料 しらすトースト	熱量 354 蛋白 16.6 脂質 16.4 塩分 2.1	489 18.1 16.0 1.8	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ しらす干し 乳飲料 ヨーグルト	油 さとう でんぶん そうめん パン マヨネーズ バター 米	にんじん 玉ねぎ 白菜 ピーマン ほうれん草 りんごジュース	
3 金	<h2 style="font-size: 2em;">文化の日</h2>									
4 土	牛乳 ごはん	肉じゃが あおなと大根のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140 蛋白 7.2 脂質 5.8 塩分 1.1	310 11.4 9.0 1.0	kcal g g g	豚肉 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 大根 小松菜	
6 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐の卵とじ じゃがいもとほうれん草のみそ汁	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 381 蛋白 17.3 脂質 16.1 塩分 1.7	503 19.2 17.0 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 卵 みそ 青のり粉 牛乳	油 さとう 米 じゃがいも 小麦粉 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ グリーンピース ほうれん草	
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー 大根と柿のサラダ	乳飲料 温大麦麺	熱量 388 蛋白 18.8 脂質 15.4 塩分 1.9	512 20.8 15.5 1.6	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 卵 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 大麦麺 でんぶん さとう 米	玉ねぎ にんじん パセリ 大根 柿 きゅうり 長ねぎ	
8 水	牛乳 ごはん	魚の竜田揚げ 湯通しキャベツ 油揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 ジャンバラ ヤ	熱量 370 蛋白 19.1 脂質 15.0 塩分 1.9	493 20.8 16.4 1.6	kcal g g g	たら 油揚げ みそ ウィナー 牛乳	揚げ油 でんぶん 米 油	しょうが キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく セロリ ピーマン トマト水煮缶	
9 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き ひじきの中華サラダ かぶとベーコンのスープ	乳飲料 さつまいも ジャムサン ド	熱量 326 蛋白 19.6 脂質 10.8 塩分 1.8	462 21.5 11.8 1.5	kcal g g g	鶏肉 ひじき ベーコン 乳飲料 ヨーグルト	さとう ごま油 パン バター さつまいも 米	にんにく キャベツ きゅうり にんじん かぶ	
10 金	牛乳 ごはん	いりどり 麩とわかめのみそ汁 ごまふりかけ	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 342 蛋白 15.7 脂質 11.3 塩分 1.6	471 17.9 13.4 1.4	kcal g g g	鶏肉 麩 わかめ みそ 豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう ごま 米 ごま油	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう 玉ねぎ なら	
11 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 青梗菜のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 162 蛋白 9.3 脂質 8.1 塩分 1.1	327 13.1 10.8 1.0	kcal g g g	豚肉 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 青梗菜	
13 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	牛乳 さつまいも ごはん	熱量 378 蛋白 16.2 脂質 15.0 塩分 1.8	500 18.3 16.3 1.5	kcal g g g	卵 豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 さとう 春雨 米 さつまいも	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん	
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン 粉ふきいも キャベツとあおなの汁もの	乳飲料 りんご お菓子	熱量 287 蛋白 17.1 脂質 7.4 塩分 1.5	431 19.7 9.3 1.3	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト 乳飲料	さとう じゃがいも 米 ビスケット せんべい	にんにく しょうが キャベツ 小松菜 にんじん りんご	
15 水	牛乳 ごはん	魚の磯辺焼き キャベツの削り節和え 玉ねぎとにんじんのみそ汁	牛乳 フライドポテ ト	熱量 299 蛋白 17.8 脂質 16.7 塩分 1.5	437 19.8 17.7 1.3	kcal g g g	さわら 青のり粉 削り節 みそ 牛乳	でんぶん 油 じゃがいも 揚げ油 米	キャベツ 玉ねぎ にんじん	

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 木	アップル ヨーグルト ごはん	生揚げと白菜のみそ炒め そうめんとほうれん草のすまし汁	乳飲料 しらすトースト	熱量 354 蛋白 16.6 脂質 16.4 塩分 2.1	489 18.1 16.0 1.8	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ しらす干し 乳飲料 ヨーグルト	油 さとう でんぶん そうめん パン マヨネーズ バター 米	にんじん 玉ねぎ 白菜 ピーマン ほうれん草 りんごジュース
17 金	牛乳 ごはん	白いんげんのトマト煮 キャベツとわかめの汁もの	牛乳 しめじごはん	熱量 355 蛋白 15.3 脂質 10.8 塩分 1.8	482 17.4 12.8 1.5	kcal g g g	豚肉 白いんげん豆 ベーコン わかめ 油揚げ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぶん 米	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ パセリ キャベツ ぶなしめじ
18 土	牛乳 ごはん	肉じゃが あおなと大根のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140 蛋白 7.2 脂質 5.8 塩分 1.1	310 11.4 9.0 1.0	kcal g g g	豚肉 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 大根 小松菜
20 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐の卵とじ じゃがいもとほうれん草のみそ汁	牛乳 みそ焼きライ ス	熱量 381 蛋白 17.3 脂質 16.1 塩分 1.7	503 19.2 17.0 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 卵 みそ 青のり粉 牛乳	油 さとう 米 じゃがいも 小麦粉 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ グリンピース ほうれん草
21 火	プレーン ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー 大根と柿のサラダ	乳飲料 温大麦麺	熱量 388 蛋白 18.8 脂質 15.4 塩分 1.9	512 20.8 15.5 1.6	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 卵 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 大麦麺 でんぶん さとう 米	玉ねぎ にんじん パセリ 大根 柿 きゅうり 長ねぎ
22 水	牛乳 ごはん	魚の竜田揚げ 湯通しキャベツ 油揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 ジャンバラ ヤ	熱量 370 蛋白 19.1 脂質 15.0 塩分 1.9	493 20.8 16.4 1.6	kcal g g g	たら 油揚げ みそ ウィンナー 牛乳	揚げ油 でんぶん 米 油	しょうが キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく セロリ ピーマン トマト水煮缶
23 木	 勤 労 感 謝 の 日								
24 金	牛乳 ごはん	いりどり 麩とわかめのみそ汁 ごまふりかけ	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 342 蛋白 15.7 脂質 11.3 塩分 1.6	471 17.9 13.4 1.4	kcal g g g	鶏肉 麩 わかめ みそ 豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう ごま 米 ごま油	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう 玉ねぎ にら
25 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 青梗菜のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 162 蛋白 9.3 脂質 8.1 塩分 1.1	327 13.1 10.8 1.0	kcal g g g	豚肉 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 青梗菜
27 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 凍り豆腐とにんじのみそ汁	牛乳 さつまいも ごはん	熱量 378 蛋白 16.2 脂質 15.0 塩分 1.8	500 18.3 16.3 1.5	kcal g g g	卵 豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 さとう 春雨 米 さつまいも	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン 粉ふきいも キャベツとあおなの汁もの	乳飲料 りんご お菓子	熱量 287 蛋白 17.1 脂質 7.4 塩分 1.5	431 19.7 9.3 1.3	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト 乳飲料 	さとう じゃがいも 米 ビスケット せんべい	にんにく しょうが キャベツ 小松菜 にんじん りんご
29 水	牛乳 ごはん	サーモンローフ ゆで野菜 春雨スープ	牛乳 骨太ごはん	熱量 384 蛋白 19.9 脂質 13.5 塩分 1.7	504 21.1 15.1 1.4	kcal g g g	鮭水煮缶 卵 スキムミルク 桜えび 牛乳 ちりめんじゃこ	パン粉 バター 春雨 ごま油 米	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり たけのこ 小松菜
30 木	プレーン ヨーグルト ごはん	豆腐の野菜あん 白菜と大根のみそ汁	乳飲料 小倉蒸し パン	熱量 306 蛋白 16.1 脂質 11.3 塩分 1.5	446 18.6 12.3 1.4	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 ゆで小豆 ヨーグルト 乳飲料 卵	油 さとう 小麦粉 でんぶん 米	にんじん たけのこ もやし 小松菜 白菜 大根
お誕生会	牛乳	カツカレー キャベツとツナのサラダ マスカットゼリー 	牛乳 チーズト ースト	熱量 727 蛋白 23.0 脂質 30.3 塩分 2.1	642 20.9 27.4 1.8	kcal g g g	豚肉 卵 チーズ ツナ缶 牛乳 クリームチーズ	米 パン 小麦粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも バター 油 さとう ゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ