

令和5年度

10月 給食献立表

13,27日はふりかけが出ます
 主食提供園は、10,24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 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	肉じゃが キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 ツナチャーハン	熱量 365 蛋白 15.9 脂質 13.0 塩分 1.5	490 18.2 14.8 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ ツナ水煮缶 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース キャベツ 小松菜 長ねぎ	
3火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き こふきいも 玉ねぎとにんじのみそ汁	乳飲料 ココア揚げ パン	熱量 330 蛋白 19.6 脂質 11.1 塩分 1.7	465 21.7 12.3 1.5	kcal g g g	鶏肉 青のり粉 みそ 乳飲料 ヨーグルト	さとう じゃがいも パン 揚げ油 米	玉ねぎ にんじん 	
4水	牛乳 ごはん	鮭のみそ焼き キャベツのごま和え 麩とえのきだけのすまし汁	牛乳 ひじきライス	熱量 334 蛋白 21.8 脂質 10.4 塩分 1.7	465 22.7 12.7 1.4	kcal g g g	鮭 みそ 麩 鶏肉 ひじき 牛乳	さとう ごま 米 油	キャベツ えのきだけ にんじん 玉ねぎ グリンピース	
5木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃともやしのみそ汁	乳飲料 キャロットアップ ブルゼリー せんべい	熱量 282 蛋白 19.6 脂質 7.0 塩分 1.3	427 21.6 8.9 1.2	kcal g g g	鶏肉 みそ 乳飲料 ヨーグルト 油揚げ	さとう せんべい 米 でんぶん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ もやし りんごジュース	
6金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 あおなとえ のきのうどん	熱量 320 蛋白 17.0 脂質 13.6 塩分 2.2	453 19.0 15.2 1.9	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	油 さとう ごま油 でんぶん 乾麺 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ	
7土	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 148 蛋白 8.9 脂質 8.5 塩分 1.0	316 12.8 11.2 0.9	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 牛乳	油 ごま油 さとう でんぶん 米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 青梗菜	
9月	<h2 style="text-align: center;">ス ポ ー ツ の 日</h2>									
10火	プレーン ヨーグルト ごはん	カレーシチュー ベーコンとキャベツのサラダ	乳飲料 二色ごはん	熱量 403 蛋白 19.7 脂質 12.5 塩分 1.5	524 21.6 13.1 1.3	kcal g g g	豚肉 スキムミルク ベーコン 鮭水煮缶 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ	
11水	牛乳 ごはん	さばの香草パン粉焼き キャベツとコーンのソテー 豆腐と青梗菜のスープ	牛乳 ふかし芋 	熱量 341 蛋白 17.7 脂質 13.1 塩分 1.4	471 19.7 14.8 1.2	kcal g g g	さば チーズ 豆腐 ベーコン 牛乳	パン粉 油 さつまいも 米	パセリ にんにく キャベツ コーン にんじん 青梗菜	
12木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 ごまトースト	熱量 387 蛋白 20.3 脂質 16.3 塩分 1.8	511 22.1 16.4 1.6	kcal g g g	鶏肉 みそ 乳飲料 ヨーグルト	でんぶん 小麦粉 揚げ油 パン ごま バター さとう 米	しょうが キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ	
13金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 わかめと大根の汁もの きなこふりかけ	牛乳 菜めし	熱量 386 蛋白 18.1 脂質 15.1 塩分 1.8	506 19.8 16.5 1.5	kcal g g g	豚肉 生揚げ わかめ きなこ しらす干し 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぶん 米 ごま	さやいんげん にんじん 玉ねぎ つきこんにやく 大根 小松菜	
14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 蛋白 7.3 脂質 5.8 塩分 1.1	303 11.4 9.0 1.0	kcal g g g	豚肉 麩 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	
16月	牛乳 ごはん	肉じゃが キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 ツナチャーハン	熱量 365 蛋白 15.9 脂質 13.0 塩分 1.5	490 18.2 14.8 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ ツナ水煮缶 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース キャベツ 小松菜 長ねぎ	

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
17 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き こふきいも 玉ねぎとにんじんのみそ汁	乳飲料 ココア揚げ パン	熱量 330 蛋白 19.6 脂質 11.1 塩分 1.7	465 21.7 12.3 1.5	kcal g g g	鶏肉 青のり粉 みそ 乳飲料 ヨーグルト	さとう じゃがいも パン 揚げ油 米	玉ねぎ にんじん 
18 水	牛乳 ごはん	鮭のみそ焼き キャベツのごま和え 麩とえのきだけのすまし汁	牛乳 ひじきライス	熱量 334 蛋白 21.8 脂質 10.4 塩分 1.7	465 22.7 12.7 1.4	kcal g g g	鮭 みそ 麩 鶏肉 ひじき 牛乳	さとう ごま 米 油	キャベツ えのきだけ にんじん 玉ねぎ グリーンピース
19 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃともやしのみそ汁	乳飲料 キャロットアップ ブルゼリー せんべい	熱量 282 蛋白 19.6 脂質 7.0 塩分 1.3	427 21.6 8.9 1.2	kcal g g g	鶏肉 みそ 乳飲料 ヨーグルト 油揚げ	さとう せんべい 米 でんぶん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ もやし りんごジュース
20 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ 	牛乳 あおなとえ のきのうどん	熱量 320 蛋白 17.0 脂質 13.6 塩分 2.2	453 19.0 15.2 1.9	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	油 さとう ごま油 でんぶん 乾麺 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ
21 土	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 148 蛋白 8.9 脂質 8.5 塩分 1.0	316 12.8 11.2 0.9	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 牛乳	油 ごま油 さとう でんぶん 米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 青梗菜
23 月	牛乳 ごはん	豚肉と大根の旨煮 なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 りんご入り マフィン	熱量 391 蛋白 17.6 脂質 22.0 塩分 1.4	510 19.7 21.8 1.2	kcal g g g	豚肉 みそ 卵 牛乳	さとう 油 小麦粉 バター 米 	大根 にんじん しょうが つきこんにやく なす 玉ねぎ りんご
24 火	プレーン ヨーグルト ごはん	カレーシチュー ベーコンとキャベツのサラダ	乳飲料 二色ごはん	熱量 403 蛋白 19.7 脂質 12.5 塩分 1.5	524 21.6 13.1 1.3	kcal g g g	豚肉 スキムミルク ベーコン 鮭水煮缶 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ
25 水	牛乳 ごはん	さばの香草パン粉焼き キャベツとコーンのソテー 豆腐と青梗菜のスープ	牛乳 ふかし芋	熱量 341 蛋白 17.7 脂質 13.1 塩分 1.4	471 19.7 14.8 1.2	kcal g g g	さば チーズ 豆腐 ベーコン 牛乳	パン粉 油 さつまいも 米	パセリ にんにく キャベツ コーン にんじん 青梗菜
26 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 ごまトースト	熱量 387 蛋白 20.3 脂質 16.3 塩分 1.8	511 22.1 16.4 1.6	kcal g g g	鶏肉 みそ 乳飲料 ヨーグルト	でんぶん 小麦粉 揚げ油 パン ごま バター さとう 米	しょうが キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 
27 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 わかめと大根の汁もの きなこふりかけ	牛乳 菜めし	熱量 386 蛋白 18.1 脂質 15.1 塩分 1.8	506 19.8 16.5 1.5	kcal g g g	豚肉 生揚げ わかめ きなこ しらす干し 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぶん 米 ごま	さやいんげん にんじん 玉ねぎ つきこんにやく 大根 小松菜
28 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 蛋白 7.3 脂質 5.8 塩分 1.1	303 11.4 9.0 1.0	kcal g g g	豚肉 麩 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜
30 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め はるさめとなるとのすまし汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 371 蛋白 17.8 脂質 13.8 塩分 1.9	495 19.6 15.4 1.6	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ なんと 鶏肉 牛乳	油 さとう でんぶん 春雨 米 バター	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン ほうれん草 グリーンピース
31 火	プレーン ヨーグルト ごはん	パンプキンシチュー 大根とツナのサラダ 	乳飲料 みかん お菓子	熱量 377 蛋白 16.1 脂質 13.3 塩分 1.3	504 18.6 13.7 1.2	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク ツナ水煮缶 乳飲料 ヨーグルト	油 小麦粉 バター マヨネーズ 米 さとう ビスケット せんべい	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり パセリ みかん
お誕生会	牛乳	きのこおこわ 魚のかりんと揚げ 湯通しキャベツ にんじんとあおなのみそ汁	牛乳 スイートポ テト	熱量 554 蛋白 23.2 脂質 18.3 塩分 2.1	503 21.3 18.1 1.8	kcal g g g	かじき みそ 牛乳 卵 	もち米 米 さとう でんぶん 揚げ油 さつまいも バター	にんじん ごぼう しょうが ぶなしめじ えのきだけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ