

12 月給食献立表

8,14,22,28 日はふりかけがです

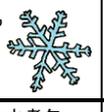


乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。
 献立は都合により変更することがあります。
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



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 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ ゆで野菜 豆腐とかぶのスープ	磯風味ポテ ト 乳飲料	熱量 22.3 蛋白 14.9 脂質 1.4	350 23.5 15.0 1.3	478 g g g	豚肉 スキムミルク 卵 パン粉 乳飲料 豆腐 しいこ 青のり ヨーグルト	油 米 じゃがいも 揚げ油 さとう	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ	
2 水	乳飲料 ごはん	ぶりの照り焼き 白菜のけずり節和え かき卵汁	豚肉とごぼ うのごはん 牛乳	熱量 22.5 蛋白 17.5 脂質 1.6	425 23.1 16.0 1.4	517 g g g	ぶり 削り節 卵 わかめ 豚肉 乳飲料 牛乳	さとう でんぶん 米	白菜 玉ねぎ にんじん ごぼう 小松菜	
3 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 大豆サラダ 野菜スープ	蒸しケーキ 乳飲料	熱量 21.7 蛋白 13.9 脂質 1.8	380 22.7 14.2 1.5	501 g g g	鶏肉 みそ 大豆 ハム 牛乳 卵 ヨーグルト 乳飲料	さとう ごま じゃがいも 米 マヨネーズ 油 でんぶん 強力粉	きゅうり にんじん 白菜 玉ねぎ 小松菜	
4 金	牛乳 ごはん	すき焼き風煮 油揚げともやしのみそ汁	骨太ごはん 乳飲料	熱量 23.2 蛋白 11.9 脂質 1.5	392 23.6 13.7 1.3	509 g g g	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 桜えび ちりめんじゃこ 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも さとう 米 ごま油	にんじん しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし	
5 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが 麩とえのきだけのすまし汁	果物 お菓子等 麦茶	熱量 7.4 蛋白 3.9 脂質 1.2	141 11.2 7.5 1.1	308 g g g	豚肉 じゃがいも 牛乳	油 さとう ふ 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース えのきだけ	
7 月	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 南瓜スープ	二色ごはん 牛乳	熱量 24.1 蛋白 12.9 脂質 1.8	441 24.4 14.5 1.5	547 g g g	鶏肉 ツナ水煮缶 牛乳 スキムミルク	油 さとう でんぶん 米 バター 小麦粉	にんじん かぼちゃ パセリ 玉ねぎ にんにく しょうが	
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と大根の旨煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁 けずり節ふりかけ	シナモン ロール 乳飲料	熱量 20.1 蛋白 13.8 脂質 1.8	394 21.7 14.1 1.6	513 g g g	豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳 ヨーグルト 乳飲料 削り節 青のり	さとう 油 じゃがいも 強力粉 バター 米	大根 にんじん こんにやく しょうが	
9 水	乳飲料 ごはん	チキンカツ 小松菜のおひたし 豆腐とながねぎのすまし汁	鮭そぼろご 飯 牛乳	熱量 22.1 蛋白 15.4 脂質 1.3	406 22.8 14.3 1.2	502 g g g	鶏肉 卵 のり 豆腐 鮭水煮缶 乳飲料 牛乳	小麦粉 パン粉 揚げ油 米 さとう	小松菜 長ねぎ にんじん	
10 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	魚の和風ステーキ 大根のサラダ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	しょうゆラ ーメン 牛乳	熱量 21.2 蛋白 16.0 脂質 1.9	389 21.9 15.6 1.6	510 g g g	かじきまぐろ 豚肉 ヨーグルト みそ 牛乳	小麦粉 油 米 バター マヨネーズ さとう じゃがいも 中華めん ごま油	大根 きゅうり しょうが にんじん 玉ねぎ にんにく もやし 長ねぎ コーン オレンジジュース	
11 金	牛乳 ごはん	クリームシチュー かぶとキャベツのサラダ	クッキート ースト 乳飲料	熱量 18.6 蛋白 16.3 脂質 1.6	453 20.0 17.0 1.4	558 g g g	鶏肉 スキムミルク 卵 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 食パン 米	玉ねぎ にんじん グリーンピース かぶ キャベツ みかん缶	
12 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 わかめともやしのみそ汁	果物 お菓子等 麦茶	熱量 6.0 蛋白 2.6 脂質 1.2	121 10.1 6.4 1.1	292 g g g	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	さとう でんぶん じゃがいも 米 油	もやし 玉ねぎ にんじん グリンピース つきこんにやく	
14 月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもと小松菜のみそ汁 きなこふりかけ	茶めし 牛乳	熱量 20.3 蛋白 12.0 脂質 1.6	379 21.5 14.0 1.4	498 g g g	豚肉 みそ きな粉 青のり 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜	
15 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ ゆで野菜 豆腐とかぶのスープ	磯風味ポテ ト 乳飲料	熱量 22.3 蛋白 14.9 脂質 1.4	350 23.5 15.0 1.3	478 g g g	豚肉 スキムミルク 卵 パン粉 乳飲料 豆腐 しいこ 青のり ヨーグルト	油 米 じゃがいも 揚げ油 さとう	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ	



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	乳飲料 水 ごはん	ぶりの照り焼き 白菜のけずり節和え かき卵汁	豚肉とごぼ うのごはん 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	425 22.5 17.5 1.6	517 23.1 16.0 1.4	kcal g g g	ぶり 削り節 卵 わかめ 豚肉 乳飲料 牛乳	さとう でんぷん 米	白菜 玉ねぎ にんじん ごぼう 小松菜
17	プレーン ヨーグルト 木 ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 大豆サラダ 野菜スープ	蒸しケーキ 乳飲料	熱量 蛋白 脂質 塩分	380 21.7 13.9 1.8	501 22.7 14.2 1.5	kcal g g g	鶏肉 みそ 大豆 ハム 牛乳 卵 ヨーグルト 乳飲料	さとう ごま じゃがいも 米 マヨネーズ 油 でんぷん 強力粉	きゅうり にんじん 白菜 玉ねぎ 小松菜
18	牛乳 金 ごはん	すき焼き風煮 油揚げともやしのみそ汁	骨太ごはん 乳飲料	熱量 蛋白 脂質 塩分	392 23.2 11.9 1.5	509 23.6 13.7 1.3	kcal g g g	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 桜えび ちりめんじゃこ 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも さとう 米 ごま油	にんじん しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし
19	牛乳 土 ごはん	カレー肉じゃが 麩とえのきだけのすまし汁	果物 お菓子等 麦茶	熱量 蛋白 脂質 塩分	141 7.4 3.9 1.2	308 11.2 7.5 1.1	kcal g g g	豚肉 じゃがいも 牛乳	油 さとう ふ 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース えのきだけ
21	牛乳 月 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 南瓜スープ	二色ごはん 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	441 24.1 12.9 1.8	547 24.4 14.5 1.5	kcal g g g	鶏肉 ツナ水煮缶 牛乳 スキムミルク	油 さとう でんぷん 米 バター 小麦粉	にんじん かぼちゃ パセリ 玉ねぎ にんにく しょうが
22	プレーン ヨーグルト 火 ごはん	豚肉と大根の旨煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁 けずり節ふりかけ	シナモン ロール 乳飲料	熱量 蛋白 脂質 塩分	394 20.1 13.8 1.8	513 21.7 14.1 1.6	kcal g g g	豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳 ヨーグルト 乳飲料 削り節 青のり	さとう 油 じゃがいも 強力粉 バター 米	大根 にんじん こんにやく しょうが
23	乳飲料 水 ごはん	チキンカツ 小松菜のおひたし 豆腐とながねぎのすまし汁	鮭そぼろご 飯 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	406 22.1 15.4 1.3	502 22.8 14.3 1.2	kcal g g g	鶏肉 卵 のり 豆腐 鮭水煮缶 乳飲料 牛乳	小麦粉 パン粉 揚げ油 米 さとう	小松菜 長ねぎ にんじん
24	オレンジ ヨーグルト 木 ごはん	魚の和風ステーキ 大根のサラダ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	しょうゆラ ーメン 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	389 21.2 16.0 1.9	510 21.9 15.6 1.6	kcal g g g	かじきまぐろ 豚肉 ヨーグルト みそ 牛乳	小麦粉 油 米 バター マヨネーズ さとう じゃがいも 中華めん ごま油	大根 きゅうり しょうが にんじん 玉ねぎ にんにく もやし 長ねぎ コーン オレンジジュース
25	牛乳 金 ごはん	クリームシチュー かぶとキャベツのサラダ	クッキート ースト 乳飲料	熱量 蛋白 脂質 塩分	453 18.6 16.3 1.6	558 20.0 17.0 1.4	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク 卵 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 食パン 米	玉ねぎ にんじん グリーンピース かぶ キャベツ みかん缶
26	牛乳 土 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 わかめともやしのみそ汁	果物 お菓子等 麦茶	熱量 蛋白 脂質 塩分	121 6.0 2.6 1.2	292 10.1 6.4 1.1	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	さとう でんぷん じゃがいも 米 油	もやし 玉ねぎ にんじん グリンピース つきこんにやく
28	牛乳 月 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもと小松菜のみそ汁 きなこふりかけ	茶めし 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	379 20.3 12.0 1.6	498 21.5 14.0 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ きな粉 青のり 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜
誕生会	牛乳	ウインナーピラフ 魚のかりんと揚げ 湯通しキャベツ にんじんともやしのスープ	みかん・せ んべい・ピ スケット 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	544 23.8 20.4 2.1	502 21.9 19.8 1.7	kcal g g g	ウインナー かじき 牛乳	米 でんぷん 揚げ油 せんべい ビスケット	玉ねぎ コーン しょうが キャベツ もやし にんじん みかん

☆冬至(とうじ)について☆

冬至とは二十四節気の一つで、一年で夜が最も長く、日照時間が最も短くなる日をいいます。また寒さの厳しいこの時期に、南瓜(なんきん)やにんじん、だいこんなど「ん」のつくものを食べて運盛りをし、縁起をかつぐという慣わしがあり、その中でもビタミンを多く含み

栄養価の高いかぼちゃを食べることでよく知られています。

本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから現在のように食料が豊富ではなかった時代、夏に採れたかぼちゃを保存して食べていたことも冬至の食材として選ばれている理由といわれています。

栄養をたっぷり摂って、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

