

令和6年度

12月 給食献立表

6、20日はふりかけが出ます
 主食提供園は、12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	豚肉とほうれん草の炒め物 麩とえのきだけのすまし汁	牛乳 みそ焼きライ ス	熱量 364 蛋白 15.2 脂質 15.9 塩分 1.7	489 17.3 16.9 1.4	kcal g g g	卵 豚肉 麩 みそ 青のり粉 牛乳	油 さとう 春雨 米 小麦粉 ごま ごま油	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん えのきだけ	
3日	プレーン ヨーグルト ごはん	マーボー豆腐 青梗菜のスープ	乳飲料 みかん チーズク ラッカー	熱量 331 蛋白 16.9 脂質 15.6 塩分 1.7	467 19.4 15.8 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 クリームチーズ ヨーグルト 乳飲料	油 さとう ごま油 でんぷん 米 クラッカー	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 青梗菜 玉ねぎ みかん	
4日	牛乳 ごはん	魚の塩焼き 白菜のけずり節和え 豚汁	牛乳 ふりかけご はん	熱量 394 蛋白 22.9 脂質 18.1 塩分 1.5	513 23.5 18.8 1.3	kcal g g g	さば 削り節 豚肉 豆腐 みそ 桜えび 青のり粉 牛乳	さとう 米 ごま	白菜 ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ	
5日	アップル ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き さつまいもの煮つけ わかめと大根のスープ	乳飲料 あおなとえ のきのうどん	熱量 317 蛋白 20.6 脂質 6.5 塩分 1.7	460 21.7 8.4 1.5	kcal g g g	鶏肉 わかめ ヨーグルト 乳飲料	さとう さつまいも バター でんぷん 乾麺 米	にんじん だいこん しょうが 小松菜 えのきだけ りんごジュース	
6日	牛乳 ごはん	大豆とじゃがいもの とろみ煮 キャベツともやしのみ みそ汁 青のりふりかけ	牛乳 かぼちゃ ジャムサン ド	熱量 402 蛋白 18.2 脂質 17.5 塩分 1.6	519 20.0 18.1 1.4	kcal g g g	大豆 豚肉 生揚げ みそ 青のり粉 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん パン バター 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし うらごしかぼちゃ	
7日	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとにんじんの 汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 144 蛋白 7.1 脂質 5.7 塩分 1.1	313 11.3 8.9 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 キャベツ	
9日	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツ のみそ炒め わかめとにんじんの すまし汁	牛乳 ベイクドポテ ト	熱量 276 蛋白 15.4 脂質 14.5 塩分 1.6	418 17.7 15.9 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ わかめ チーズ 牛乳	さとう でんぷん 油 じゃがいも バター 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン	
10日	プレーン ヨーグルト ごはん	じゃがいもと鶏肉の ケチャップ煮 豆腐とかぶのスープ	乳飲料 小松菜マ フィン	熱量 337 蛋白 18.7 脂質 11.9 塩分 1.7	471 20.7 12.7 1.5	kcal g g g	鶏肉 豆腐 ベーコン 卵 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース かぶ 小松菜 レーズン	
11日	牛乳 ごはん	魚の竜田揚げ ゆで野菜 キャベツと玉ねぎの みそ汁	牛乳 とりそぼろご 飯	熱量 363 蛋白 20.9 脂質 12.8 塩分 1.6	488 22.3 14.6 1.4	kcal g g g	たら みそ 鶏肉 のり 牛乳	揚げ油 でんぷん 油 さとう 米	しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ 玉ねぎ	
12日	プレーン ヨーグルト ごはん	カレーシチュー ひじきの中華サラダ	乳飲料 りんご お菓子	熱量 368 蛋白 15.0 脂質 13.2 塩分 1.4	496 17.8 13.7 1.3	kcal g g g	豚肉 スキムミルク ひじき ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま油 米 ビスケット せんべい	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	
13日	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにゃく のそぼろ煮 白菜とあおなのみ みそ汁	牛乳 しらす チャーハン	熱量 350 蛋白 15.1 脂質 11.6 塩分 1.5	478 17.5 13.6 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ しらす干し 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	にんじん こんにゃく 玉ねぎ グリーンピース 白菜 ほうれん草 長ねぎ	
14日	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め 煮 じゃがいもと小松菜 のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 158 蛋白 9.5 脂質 8.7 塩分 1.1	324 13.2 11.4 1.0	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ にんじん 小松菜	

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月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 麩とえのきだけのすまし汁	牛乳 みそ焼きライ ス	熱量 364	489	kcal	卵 豚肉 麩 みそ 青のり粉 牛乳	油 さとう 春雨 米 小麦粉 ごま ごま油	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん えのきだけ
17火	プレーン ヨーグルト ごはん	マーボー豆腐 青梗菜のスープ	乳飲料 みかん チーズク ラッカー	熱量 331	467	kcal	豚肉 みそ 豆腐 クリームチーズ ヨーグルト 乳飲料	油 さとう ごま油 でんぷん 米 クラッカー	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 青梗菜 玉ねぎ みかん
18水	牛乳 ごはん	魚の塩焼き 白菜のけずり節和え 豚汁	牛乳 ふりかけご はん	熱量 394	513	kcal	さば 削り節 豚肉 豆腐 みそ 桜えび 青のり粉 牛乳	さといも 米 ごま 	白菜 ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ
19木	アップル ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き さつまいもの煮つけ わかめと大根のスープ	乳飲料 あおなとえ のきのうどん	熱量 317	460	kcal	鶏肉 わかめ ヨーグルト 乳飲料	さとう さつまいも バター でんぷん 乾麺 米	にんじん だいこん しょうが 小松菜 えのきだけ りんごジュース
20金	牛乳 ごはん	大豆とじゃがいもの とろみ煮 キャベツともやし のみそ汁 青のりふりかけ 	牛乳 かぼちゃ ジャムサン ド	熱量 402	519	kcal	大豆 豚肉 生揚げ みそ 青のり粉 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん パン バター 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし うらごしかぼちゃ
21土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとにんじんの汁もの 	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 144	313	kcal	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 キャベツ
23月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみ そ炒め わかめとにんじんのす まし汁	牛乳 ベイクドポテ ト	熱量 276	418	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ わかめ チーズ 牛乳	さとう でんぷん 油 じゃがいも バター 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン
24火	プレーン ヨーグルト ごはん	じゃがいもと鶏肉のケ チャップ煮 豆腐とかぶのスープ	乳飲料 シナモン ロール	熱量 365	494	kcal	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう 強力粉 バター 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース かぶ 
25水	牛乳 ごはん	魚の竜田揚げ ゆで野菜 キャベツと玉ねぎのみ そ汁	牛乳 とりそぼろご 飯	熱量 363	488	kcal	たら みそ 鶏肉 のり 牛乳	揚げ油 でんぷん 油 さとう 米	しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ 玉ねぎ
26木	プレーン ヨーグルト ごはん	カレーシチュー ひじきの中華サラダ 	乳飲料 りんご お菓子	熱量 368	496	kcal	豚肉 スキムミルク ひじき ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま油 米 ビスケット せんべい	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり りんご
27金	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにゃく のそぼろ煮 白菜とあおなのみそ汁	牛乳 しらす チャーハン	熱量 350	478	kcal	豚肉 みそ しらす干し 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	にんじん こんにゃく 玉ねぎ グリーンピース 白菜 ほうれん草 長ねぎ
28土	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め 煮 じゃがいもと小松菜のみ そ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 158	324	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ にんじん 小松菜
お誕生会	牛乳	ピラフ フライドチキン 湯通しキャベツ じゃがいもとにんじんの スープ 	牛乳 ピザトースト	熱量 565	512	kcal	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	米 バター パン 揚げ油 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 油	玉ねぎ コーン にんじん グリーンピース にんにく キャベツ ピーマン トマト缶 トマトピューレ

★ 冬至 (とうじ) ★

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。
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。
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!

