

7月 給食献立表

5日と18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	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 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め そうめんと青菜のすまし汁	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 366 蛋白 17.5 脂質 12.2 塩分 1.7	466 18.7 13.8 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 ツナ水煮缶 みそ 牛乳	油 米 そうめん でんぷん さとう	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 長ねぎ キャベツ	
2 火	ヨーグルト ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 春雨とわかめの酢のもの キャベツと人参のスープ	乳飲料 小倉蒸しパン	熱量 326 蛋白 20.2 脂質 7.2 塩分 2.1	442 21.3 9.4 1.8	kcal g g g	鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 卵 ヨーグルト ゆで小豆 乳飲料	春雨 小麦粉 米 油 さとう	マーマレード にんにく みかん缶 きゅうり 人参 キャベツ	
3 水	乳飲料 ごはん	鮭のムニエル きゅうりの塩もみ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 しらすパスタ	熱量 353 蛋白 21.8 脂質 11.1 塩分 1.8	438 22.2 10.7 1.6	kcal g g g	鮭 みそ しらす干し 青のり 乳飲料 牛乳	小麦粉 油 バター ごま じゃがいも スパゲッティ 米 油	きゅうり 玉ねぎ こねぎ	
4 木	ヨーグルト ごはん	松風焼き ゆで野菜 わかめと大根のスープ	牛乳 ふのバター シュガー 枝豆	熱量 336 蛋白 19.3 脂質 18.7 塩分 1.6	446 20.0 17.6 1.4	kcal g g g	鶏肉 卵 みそ スキムミルク わかめ ヨーグルト 牛乳	油 パン粉 ごま でんぷん 麩 バター さとう 米	人参 玉ねぎ ピーマン しょうが キャベツ 大根 たけのこ 枝豆 オレンジジュース	
5 金	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 豆腐とにらのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 382 蛋白 22.2 脂質 12.6 塩分 1.6	479 22.5 14.2 1.4	kcal g g g	鶏肉 豆腐 みそ きな粉 豚肉 ひじき 牛乳	さとう でんぷん 米 油 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 にら ピーマン	
6 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 にんじんともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 11.3 蛋白 5.5 脂質 1.9 塩分 1.2	264 9.4 5.7 1.1	kcal g g g	ツナ水煮缶 牛乳	油 さとう みそ じゃがいも 米	人参 玉ねぎ しらたき グリンピース もやし	
8 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め 大根と青菜の汁もの	牛乳 ウインナー ピラフ	熱量 368 蛋白 16.3 脂質 13.5 塩分 1.5	468 17.7 14.9 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ ウインナー 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 米 油	人参 なす 玉ねぎ ピーマン 大根 小松菜 コーン	
9 火	ヨーグルト ごはん	鶏肉の酢豚風 キャベツともやしのスープ	牛乳 とうもろこし せんべい	熱量 340 蛋白 14.7 脂質 13.5 塩分 1.5	449 17.0 13.9 1.3	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	でんぷん 油 さとう じゃがいも 米	しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン キャベツ もやし とうもろこし	
10 水	牛乳 ごはん	魚の和風ステーキ おくらの削り節和え 豆腐ときぬさやのみそ汁	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 229 蛋白 21.2 脂質 10.2 塩分 1.3	413 21.8 12.4 1.1	kcal g g g	かじき けずりぶし 豆腐 みそ きな粉 牛乳 乳飲料	小麦粉 油 バター マカロニ さとう 米	おくら 人参 きぬさや	
11 木	ヨーグルト ごはん	タンダーチキン ゆで野菜 にんじんと青菜のみそ汁	牛乳 チーズト ースト	熱量 277 蛋白 17.9 脂質 11.8 塩分 1.5	403 19.6 13.2 1.3	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト みそ 牛乳 粉チーズ	さとう 食パン バター マヨネーズ 米	にんにく しょうが さやいんげん 人参 小松菜 玉ねぎ	
12 金	乳飲料 ごはん	鶏肉と野菜のクリーム煮 チンゲン菜とえのきのスープ	牛乳 大豆ごはん	熱量 405 蛋白 21.0 脂質 11.4 塩分 1.7	480 21.6 10.7 1.5	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク 大豆 のり 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 米	人参 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー チンゲン菜 えのきだけ	
13 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 わかめスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 136 蛋白 6.0 脂質 3.3 塩分 1.1	282 9.7 6.9 1.0	kcal g g g	豚肉 わかめ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ グリーンピース	
15 月	<h1>海 の 日</h1>									

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	
16	ヨーグルト ごはん	八宝菜 中華スープ	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 346 蛋白 15.4 脂質 12.3 塩分 1.7	458 17.3 13.6 1.5	kcal g g g	豚肉 わかめ ヨーグルト 牛乳	油 ごま油 米 さとう	人参 たけのこ もやし キャベツ ピーマン にはら	
17	乳飲料 ごはん	チキンカレー コールスロー	牛乳 冷やし中華	熱量 403 蛋白 20.3 脂質 14.7 塩分 2.2	478 21.0 13.4 1.9	kcal g g g	鶏肉 卵 チーズ ボンレスハム 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも ごま ゆでめん ごま油 バター さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	
18	オレンジ ヨーグルト ごはん	五目豆 なすと玉ねぎのみそ汁 けずり節ふりかけ	乳飲料 ジャム付き パン	熱量 333 蛋白 17.2 脂質 11.1 塩分 1.5	444 18.2 11.6 1.3	kcal g g g	大豆 豚肉 青のり こんぶ 凍り豆腐 みそ けずりぶし ヨーグルト 乳飲料	油 さとう 食パン 米	人参 こんにやく ごぼう なす 玉ねぎ いちごジャム オレンジジュース	
19	牛乳 ごはん	鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 ミネストローネ	牛乳 カルテツご はん	熱量 387 蛋白 22.5 脂質 10.5 塩分 1.6	483 22.7 12.4 1.4	kcal g g g	鶏肉 ベーコン チーズ マカロニ こんぶ ひじき しらす干し 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんにく セロリ グリーンアスパラ 人参 玉ねぎ トマト水煮缶 グリーンピース 小松菜	
20	牛乳 ごはん	じゃがいもと こんにやくのそぼろ煮 麩とわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 122 蛋白 5.8 脂質 2.6 塩分 1.1	271 9.5 6.2 1.0	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 麩 米	人参 つきこんにやく 玉ねぎ グリーンピース	
22	牛乳 ごはん	豚肉のしょうがい炒め 青梗菜のスープ	牛乳 二色ごはん	熱量 363 蛋白 20.5 脂質 11.7 塩分 1.2	464 21.2 13.7 1.0	kcal g g g	豚肉 鮭水煮缶 牛乳	油 米 さとう	しょうが 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	
23	ヨーグルト ごはん	とりさき身のピカタ いんげんのごま和え わかめともやしのすまし汁	牛乳 冷やしうど ん	熱量 343 蛋白 22.6 脂質 11.9 塩分 1.8	451 23.1 12.5 1.6	kcal g g g	鶏肉 粉チーズ 卵 みそ 乳飲料 わかめ なた ヨーグルト 牛乳	小麦粉 バター 油 さとう ごま 干めん 米	パセリ さやいんげん 人参 もやし 小松菜	
24	牛乳 ごはん	鮭の照焼き ひじきと切り干し大根のサラダ じゃがいもと 玉ねぎのみそ汁	乳飲料 きな粉マフィ ン	熱量 381 蛋白 25.4 脂質 13.7 塩分 2.0	479 25.0 15.0 1.7	kcal kcal g g	鮭 ひじき きな粉 ちりめんじゃこ 卵 わかめ みそ 乳飲 牛乳 スキムミルク	さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バター 米	切干し大根 小松菜 玉ねぎ	
25	ヨーグルト ごはん	生あげのケチャップ炒め キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 397 蛋白 17.1 脂質 14.5 塩分 1.7	499 18.9 15.2 1.5	kcal kcal g g	豚肉 生揚げ ベーコン 粉チーズ みそ ヨーグルト 牛乳 青のり	油 さとう ごま 米	玉ねぎ さやいんげん 人参 キャベツ	
26	乳飲料 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 ポテトサンド	熱量 361 蛋白 16.5 脂質 15.5 塩分 1.7	444 17.8 14.2 1.5	kcal kcal g g	豚肉 みそ 豆腐 乳飲料 牛乳	油 米 バターローリ でんぷん ごま油 さとう じゃがいも マヨネーズ 春雨	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜	
27	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが あおなともやしのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 136 蛋白 7.3 脂質 3.9 塩分 1.1	282 10.9 7.4 1.0	kcal kcal g g	豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 もやし	
29	牛乳 ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 とうがんのスープ	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 345 蛋白 17.1 脂質 15.2 塩分 1.5	450 18.5 16.1 1.3	kcal kcal g g	鶏肉 むきえび クリームチーズ 牛乳	油 小麦粉 ビーフン クラッカー 米	にんにく 玉ねぎ しょうが トマト水煮缶 かぼちゃ なす さやいんげん 小松菜 冬瓜 いちごジャム	
30	乳飲料 ごはん	豚肉のさっぱり炒め こふきいも 豆腐とさやいんげんの みそ汁	牛乳 きつねごは ん	熱量 443 蛋白 23.2 脂質 15.5 塩分 1.9	510 23.5 14.3 1.7	kcal kcal g g	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ さやいんげん 人参	
31	牛乳 ごはん	白いんげんのトマト煮 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 和風スパゲ ティ	熱量 346 蛋白 15.8 脂質 11.4 塩分 2.0	450 17.2 13.1 1.7	kcal kcal g g	豚肉 ベーコン 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん スパゲティ 米	人参 玉ねぎ ピーマン 白いんげん豆 パセリ トマトピューレ チンゲン菜 えのきだけ しめじ	
お誕生会	乳飲料	ピラフ 魚のかりんと揚げ 湯通しキャベツ じゃが芋とさやいんげんのみそ汁	牛乳 すいか せんべい	熱量 558 蛋白 22.9 脂質 16.5 塩分 2.2	495 21.3 14.4 1.9	kcal g g g	まぐろ みそ 乳飲料 牛乳	米 バター でんぷん 油 じゃがいも せんべい	玉ねぎ ホールコーン 人参 グリーンピース しょうが キャベツ さやいんげん すいか	