

8月 給食献立表

7. 26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 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 キャベツともやしのみそ汁	麦茶 くずもち せんべい	熱量 233 蛋白 11.6 脂質 4.3 塩分 1.2	368 14.5 7.1 1.1	kcal g g g	鶏肉 みそ 乳飲料 ヨーグルト 牛乳 きなこ	油 小麦粉 くず粉 白砂糖 黒砂糖 せんべい さとう	にんにく たまねぎ トマト水煮缶 かぼちゃ なす さやいんげん キャベツ もやし
2 金	乳飲料 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め ふとえのきだけのすまし汁	牛乳 ウインナー ピラフ	熱量 420 蛋白 17.9 脂質 18.3 塩分 1.8	492 18.9 16.3 1.6	kcal g g g	豚肉 みそ 生揚げ 麩 ウインナー 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん 米	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきだけ コーン
3 土	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 135 蛋白 8.6 脂質 5.2 塩分 1.2	282 11.8 8.4 1.0	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 わかめ みそ 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	しらたき にんじん たまねぎ
5 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 春雨と小松菜のすまし汁	牛乳 ひじきライス	熱量 393 蛋白 17.7 脂質 13.8 塩分 1.7	488 18.8 15.2 1.5	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳 ひじき	油 ごま油 さとう でんぷん 米 春雨	ごぼう にんじん 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ コーン グリーンピース
6 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ポテトとツナの厚焼き玉子 湯通しキャベツ にらともやしのみそ汁	牛乳 カレーマカ ロニ	熱量 300 蛋白 16.4 脂質 11.3 塩分 1.9	421 18.4 12.6 1.6	kcal g g g	ツナ水煮缶 スキムミルク 卵 みそ ハム 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 油 マカロニ さとう 米	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし にら ピーマン
7 水	乳飲料 ごはん	鶏肉の甘辛煮 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 冷やしそう めん	熱量 355 蛋白 20.2 脂質 14.6 塩分 2.2	49 21.0 13.6 1.9	kcal g g g	鶏肉 みそ 卵 きなこ 牛乳 乳飲料	でんぷん 小麦粉 米 さとう そうめん 揚げ油	かぼちゃ 玉ねぎ オクラ にんじん しょうが
8 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き こまつなのおひたし キャベツとベーコンのスープ	牛乳 フライドポテ ト	熱量 326 蛋白 18.2 脂質 16.2 塩分 1.7	438 19.2 15.7 1.4	kcal g g g	さわら みそ のり ヨーグルト ショルダーベーコン 牛乳	さとう じゃがいも 揚げ油 米	こまつな キャベツ にんじん パセリ 玉ねぎ オレンジジュース
9 金	牛乳 ごはん	白いんげんのトマト煮 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 チキンライ ス	熱量 418 蛋白 18.4 脂質 11.8 塩分 2.1	508 19.3 13.5 1.7	kcal g g g	豚肉 白いんげん豆 ショルダーベーコン 鶏肉 牛乳 豆腐	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 バター	にんじん たまねぎ パセリ グリーンピース チンゲン菜 トマトピューレ
10 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうがいため じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 150 蛋白 12.4 脂質 5.3 塩分 0.9	294 14.9 8.5 0.8	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 米	玉ねぎ にんじん しょうが
12 月	山 の 日								
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 349 蛋白 12.7 脂質 8.1 塩分 1.7	456 15.5 9.5 1.5	kcal g g g	ツナ水煮缶 みそ 麩 わかめ 青のり ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま	にんじん しらたき グリーンピース 玉ねぎ
14 水	牛乳 ごはん	大豆とジャガイモのとろみ煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 スパゲティ ミートソース	熱量 446 蛋白 22.1 脂質 17.2 塩分 1.6	531 22.2 17.7 1.4	kcal g g g	大豆 豚肉 生揚げ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん スパゲッティ 小麦粉 米	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ
15 木	プレーン ヨーグルト ごはん	八宝菜 玉ねぎとにんじんのスープ	牛乳 ツナそぼろ ごはん	熱量 330 蛋白 15.1 脂質 10.0 塩分 1.6	445 17.3 11.7 1.4	kcal g g g	豚肉 なんと ツナ水煮缶 牛乳 ヨーグルト	油 でんぷん さとう 米	にんじん たけのこ もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ
16 金	乳飲料 ごはん	生揚げのケチャップ炒め じゃがいもとにんじんのスープ	牛乳 ヨーグルト 和え せんべい	熱量 361 蛋白 16.1 脂質 14.5 塩分 1.3	446 17.5 13.3 1.1	kcal g g g	生揚げ チーズ ショルダーベーコン ヨーグルト 乳飲料 牛乳 豚肉	油 さとう じゃがいも 米 せんべい	さやいんげん にんじん 玉ねぎ みかん缶 桃缶

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	
17 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮 わかめとえのきのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 113 蛋白 5.3 脂質 2.4 塩分 1.0	264 9.2 6.1 0.9	kcal g g g	豚肉 わかめ 牛乳	じゃがいも 油 でんぷん 米 さとう	にんじん つきこんにゃく たまねぎ えのきだけ グリーンピース	
19 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め じゃがいもとあおなのスープ	牛乳 ごまごまご はん	熱量 383 蛋白 17.0 脂質 13.2 塩分 1.5	480 18.2 14.7 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ 卵 牛乳	ごま油 さとう でんぷん ごま 米 油 じゃがいも	にんじん なす 玉ねぎ ピーマン こまつな	
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き 小松菜ともやしのけずりぶし和え わかめとにんじんのすまし汁	牛乳 ツナときゅう りのサンド	熱量 330 蛋白 19.0 脂質 16.4 塩分 1.9	445 20.5 16.8 1.6	kcal g g g	鶏肉 けずりぶし わかめ ツナ水煮缶 ヨーグルト 牛乳	ごま パン バター マヨネーズ さとう 米	こまつな にんに もやし にんじん 玉ねぎ きゅうり	
21 水	乳飲料 ごはん	魚の和風ステーキ スパゲティソテー 豆腐とキャベツのみそ汁	牛乳 こぎつねご はん	熱量 437 蛋白 22.3 脂質 15.9 塩分 1.5	505 22.6 14.6 1.3	kcal g g g	かじき 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ 乳飲料 牛乳	小麦粉 油 バター さとう 米 スパゲティ	玉ねぎ パセリ キャベツ しょうが にんじん	
22 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 やきそば	熱量 325 蛋白 15.8 脂質 13.1 塩分 1.6	438 17.1 13.1 1.3	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 青のり ヨーグルト 牛乳	油 さとう ごま じゃがいも 中華麺 米	にんじん ごぼう もやし つきこんにゃく たまねぎ さやいんげん キャベツ オレンジジュース	
23 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	乳飲料 ひじき入りド ライカレー	熱量 379 蛋白 19.2 脂質 11.7 塩分 2.0	477 19.8 13.5 1.7	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ひじき 牛乳 乳飲料	油 さとう でんぷん ごま油 春雨 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな もやし ピーマン	
24 土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱりいため じゃがいもと青梗菜のスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 134 蛋白 11.7 脂質 5.0 塩分 1.2	281 14.4 8.3 1.0	kcal g g g	豚肉 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 チンゲン菜	
26 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 玉ねぎとわかめのみそ汁 けずりぶしふりかけ	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 327 蛋白 17.4 脂質 13.6 塩分 1.6	435 18.7 14.9 1.3	kcal g g g	豚肉 卵 わかめ みそ けずりぶし 青のり 牛乳 きなこ	春雨 米 油 さとう マカロニ	しょうが たけのこ もやし こまつな にんじん 玉ねぎ	
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード焼き ゆでやさい 玉ねぎとにんじんのスープ	牛乳 こんぶごは ん	熱量 344 蛋白 18.1 脂質 9.6 塩分 1.4	451 19.8 10.9 1.3	kcal g g g	鶏肉 こんぶ 油揚げ ヨーグルト 乳飲料 牛乳	ママレード 米 さとう	にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん	
28 水	牛乳 ごはん	鮭の照り焼き こふきいも 油揚げとなすのみそ汁	牛乳 鶏肉の フォー	熱量 320 蛋白 23.5 脂質 10.4 塩分 1.9	430 23.7 12.4 1.6	kcal g g g	鮭 青のり 油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	じゃがいも フォー 米	なす こまつな にんじん 玉ねぎ もやし	
29 木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のケチャップ煮 かぼちゃと小松菜のみそ汁	乳飲料 にんじんマ フィン	熱量 386 蛋白 21.7 脂質 13.4 塩分 1.5	490 2.4 14.4 1.3	kcal kcal g g	豚肉 みそ 卵 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 さとう でんぷん 小麦粉 ごま バター 米	玉ねぎ さやいんげん かぼちゃ こまつな にんじん	
30 金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん 大麦麺と長ねぎのすまし汁	牛乳 かやくごは ん	熱量 394 蛋白 18.9 脂質 13.0 塩分 1.5	489 19.9 14.5 1.3	kcal kcal g g	豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん 米 大麦麺	にんじん たけのこ もやし こまつな 長ねぎ	
31 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが 麩とえのきのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 148 蛋白 7.6 脂質 4.1 塩分 1.2	292 11.0 7.4 1.1	kcal kcal g g	豚肉 みそ 牛乳 麩	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース えのきだけ	
お誕生会	牛乳	わかめごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりの塩もみ あおなと玉ねぎのみそ汁 オレンジジュース	乳飲料 シュガー トースト	熱量 600 蛋白 25.8 脂質 16.7 塩分 2.6	546 23.6 16.9 2.1	kcal g g g	わかめ ちりめんじゃこ みそ 牛乳 乳飲料 鶏肉	米 さとう でんぷん 小麦粉 パン バター 揚げ油 ごま	しょうが きゅうり 玉ねぎ こまつな オレンジジュース	

