

令和2年度

7月 給食献立表

1.15.29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 水	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め 豆腐となすのみそ汁 けずりぶしふりかけ	乳飲料 きなこペー ストサンド	熱量 362 蛋白 20.1 脂質 12.4 塩分 2.0	463 21.8 14.2 1.7	kcal g g g	豚肉 豆腐 みそ きなこ 牛乳 乳飲料 青のり けずりぶし	油 さとう でんぷん バター ジャム パン 米	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ なす	
2 木	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサのムニエル ゆでやさい 青梗菜ともやしの汁物	牛乳 磯風味ポテ ト	熱量 283 蛋白 18.2 脂質 11.5 塩分 1.4	407 20.0 12.8 1.2	kcal g g g	メルルーサ いらこ 青のり 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 油 バター じゃがいも 揚げ油 米 さとう	にんじん キャベツ 青梗菜 もやし	
3 金	乳飲料 ごはん	生揚げのケチャップ炒め キャベツと人参のスープ	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 385 蛋白 17.5 脂質 15.2 塩分 1.6	484 18.6 13.9 1.4	kcal g g g	豚肉 生揚げ ベーコン 乳飲料 ツナ水煮缶 牛乳 チーズ	油 米 さとう	玉ねぎ さやいんげん にんじん キャベツ 長ねぎ	
4 土	牛乳 ごはん	肉じゃが わかめとえのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 132 蛋白 6.7 脂質 3.6 塩分 1.2	279 10.3 7.0 1.0	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	米 さとう 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース えのみだけ	
6 月	牛乳 ごはん	豚肉とビーフンの炒め物 じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 365 蛋白 15.4 脂質 18.5 塩分 1.4	466 17.1 18.7 1.2	kcal g g g	卵 豚肉 チーズ 牛乳	油 さとう ビーフン クラッカー ジャム 米 じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな 玉ねぎ	
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカレー ひじきの 中華サラダ	牛乳 冷やしそめ ん	熱量 349 蛋白 18.1 脂質 13.6 塩分 2.3	455 19.5 13.7 2.0	kcal g g g	とり肉 ひじき 卵 ヨーグルト 乳飲料 牛乳 チーズ	油 バター 小麦粉 じゃがいも ごま油 そうめん さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり おくら	
8 水	牛乳 ごはん	五目きんぴら こふきいも 油揚げともやしのみそ汁	乳飲料 シュガー トースト	熱量 368 蛋白 14.9 脂質 13.6 塩分 1.9	468 16.9 15.0 1.6	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 青のり 油揚げ みそ 牛乳 乳飲料	油 さとう じゃがいも パン バター 米	にんじん ごぼう つきこんにやく さやいんげん もやし	
9 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き ゆでやさい 人参とあおなのすまし汁	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 363 蛋白 21.1 脂質 11.8 塩分 1.5	468 21.5 12.2 1.3	kcal g g g	さわら みそ 鶏肉 のり 牛乳 ヨーグルト	さとう 米 油	キャベツ にんじん こまつな 玉ねぎ オレンジジュース	
10 金	牛乳 ごはん	マーボーナス とうがんのスープ	乳飲料 ごはんピザ	熱量 361 蛋白 21.2 脂質 12.8 塩分 2.0	462 21.7 14.2 1.7	kcal g g g	豚肉 みそ 乳飲料 豆腐 えび 卵 ベーコン チーズ 牛乳	油 さとう でんぷん ビーフン 米 マヨネーズ	なす しょうが たまねぎ ピーマン とうがん こまつな 長ねぎ にんじん	
11 土	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	0 0 0 0	122 5.8 2.6 1.0	272 9.4 6.2 1.0	豚肉 麩 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 油 さとう 米 でんぷん	にんじん つきこんにやく たまねぎ グリンピース	
13 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 大麦麺と小松菜のすまし汁	牛乳 カレーふり かけご飯	0 0 0 0	383 20.0 11.9 1.7	480 20.7 13.6 1.4	凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	油 さとう でんぷん 米 大麦麺	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン こまつな にんにく	
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き 小松菜と切り干し大根のゴマ和え かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 すいか せんべい ビスケット	熱量 302 蛋白 18.0 脂質 7.8 塩分 1.6	423 20.0 10.0 1.4	kcal g g g	鶏肉 みそ 牛乳 乳飲料 ヨーグルト	さとう ごま ビスケット 米 せんべい	にんにく こまつな 切り干し大根 かぼちゃ 玉ねぎ すいか	
15 水	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め 豆腐となすのみそ汁 けずりぶしふりかけ	乳飲料 きなこペー ストサンド	熱量 362 蛋白 20.1 脂質 12.4 塩分 2.0	463 21.8 14.2 1.7	kcal g g g	豚肉 豆腐 みそ きなこ 牛乳 乳飲料 青のり けずりぶし	油 さとう でんぷん バター ジャム パン 米	にんにく ピーマン なす 玉ねぎ しょうが	



日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
							血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	
16 木	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサのムニエル ゆでやさい 青梗菜ともやしの汁物	牛乳 磯風味ポテ ト	熱量 283 蛋白 18.2 脂質 11.5 塩分 1.4	283 407 kcal g g g	メルルーサ いりこ 青のり 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 油 バター じゃがいも 揚げ油 米 さとう	キャベツ にんじん 青梗菜 もやし		
17 金	牛乳 ごはん	生揚げのケチャップ炒め キャベツと人参のスープ	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 385 蛋白 17.5 脂質 15.2 塩分 1.6	484 kcal g g g	豚肉 生揚げ ベーコン 乳飲料 ツナ水煮缶 牛乳 チーズ	油 米 さとう	玉ねぎ さやいんげん にんじん キャベツ 長ねぎ		
18 土	牛乳 ごはん	肉じゃが わかめとえのきのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 132 蛋白 6.7 脂質 3.6 塩分 1.2	279 kcal g g g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	米 さとう 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース えのきだけ		
20 月	牛乳 ごはん	豚肉とビーフンの炒め物 じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 365 蛋白 15.4 脂質 18.5 塩分 1.4	466 kcal g g g	卵 豚肉 チーズ 牛乳	油 さとう ビーフン クラッカー ジャム 米 じゃがいも	しょうが もやし こまつな 玉ねぎ にんじん		
21 火	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカレー ひじきの中華サラダ	牛乳 冷やしそうめ ん	熱量 349 蛋白 18.1 脂質 13.6 塩分 2.3	455 kcal g g g	とり肉 ひじき 卵 ヨーグルト 乳飲料 牛乳 チーズ	油 バター 小麦粉 じゃがいも ごま油 そうめん さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり おくら		
22 水	牛乳 ごはん	五目きんぴら こふきいも 油揚げともやしのみそ汁	乳飲料 シュガー トースト	熱量 368 蛋白 14.9 脂質 13.6 塩分 1.9	468 kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 青のり 油揚げ みそ 牛乳 乳飲料	油 さとう じゃがいも パン バター 米	にんじん ごぼう つきこんにやく さやいんげん もやし		
23 木	 海の日 									
24 金	 スポーツの日 									
25 土	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	0 0 0 0	122 272 5.8 9.4 2.6 6.2 1.2 1.0	0 0 0 0	豚肉 麩 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 油 さとう 米 でんぷん	にんじん つきこんにやく たまねぎ グリンピース	
27 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 大麦麺と小松菜のすまし汁	牛乳 カレーふり かけご飯	0 0 0 0	383 480 20.0 20.7 11.9 13.6 1.7 1.4	0 0 0 0	凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	油 さとう でんぷん 米 大麦麺	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン こまつな にんにく	
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き 小松菜と切り干し大根のゴマ和え かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 すいか せんべい ビスケット	熱量 302 蛋白 18.0 脂質 7.8 塩分 1.6	423 kcal g g g	鶏肉 みそ 牛乳 乳飲料 ヨーグルト	さとう ごま ビスケット 米 せんべい	にんにく こまつな 切り干し大根 かぼちゃ 玉ねぎ すいか		
29 水	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツともやしのみそ汁 けずりぶしふりかけ	牛乳 ひじきごは ん	熱量 382 蛋白 15.0 脂質 10.3 塩分 1.9	479 kcal g g g	豚肉 ひじき みそ 油揚げ 牛乳 青のり けずりぶし	油 さとう 米 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし		
30 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き ゆでやさい 人参とあおなのすまし汁	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 363 蛋白 21.1 脂質 11.8 塩分 1.5	468 kcal g g g	さわら みそ 鶏肉 のり 牛乳 ヨーグルト	さとう 油 米	キャベツ にんじん こまつな 玉ねぎ オレンジジュース		
31 金	牛乳 ごはん	マーボーナス とうがんのスープ	乳飲料 ごはんピザ	熱量 361 蛋白 21.2 脂質 12.8 塩分 2.0	462 kcal g g g	豚肉 みそ 乳飲料 豆腐 えび 卵 ベーコン チーズ 牛乳	油 さとう でんぷん ビーフン 米 マヨネーズ	なす しょうが たまねぎ ピーマン とうがん こまつな 長ねぎ にんじん		
お誕生会	牛乳	ウィンナーピラフ 魚の竜田揚げ ゆでやさい あおなと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 623 蛋白 27.5 脂質 20.7 塩分 2.4	565 kcal g g g	ウィンナー かじき みそ 豚肉 牛乳 乳飲料	米 揚げ油 でんぷん さとう スパゲティ 小麦粉	コーン しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマトピューレ		