

7 月給食献立表

5,12,19,26 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			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	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
1 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃとたまねぎのみそ汁	揚げパン 乳飲料	熱量 320 蛋白 18.1 脂質 10.6 塩分 1.7	320 430 kcal 19.7 11.6 1.5	g g g	鶏肉 ごま みそ ヨーグルト 乳飲料	バターロール 揚げ油 さとう 米	にんにく ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ
2 金	牛乳 ごはん	大豆とじゃがいものとりみ煮 卵と青梗菜のスープ	カレーふり かけご飯 牛乳	熱量 451 蛋白 22.6 脂質 15.8 塩分 1.6	451 534 kcal 22.8 16.7 1.4	g g g	大豆 豚肉 生揚げ 卵 ちりめんじゃこ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	人参 玉ねぎ 青梗菜 にんにく
3 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもとにんじんのスープ	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 154 蛋白 13.1 脂質 4.9 塩分 0.8	154 297 kcal 15.3 8.2 0.7	g g g	豚肉 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ さやいんげん 人参
5 月	牛乳 ごはん	豚肉のさつぱり炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 けずり節ふりかけ	二色ごはん 牛乳	熱量 437 蛋白 25.1 脂質 15.4 塩分 1.7	437 523 kcal 24.9 16.5 1.5	g g g	豚肉 ツナ水煮缶 わかめ みそ 削り節 青のり 卵 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米 バター	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ
6 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の竜田揚げ ゆで野菜 豆腐とにらのみそ汁	クッキート ースト 乳飲料	熱量 400 蛋白 19.3 脂質 16.4 塩分 1.8	400 493 kcal 20.7 16.0 1.6	g g g	かじきまぐろ 豆腐 みそ 卵 ヨーグルト 乳飲料	揚げ油 でんぷん 食パン バター さとう 小麦粉 グラニュー糖 米	しょうが キャベツ 人参 にら 玉ねぎ
7 水	乳飲料 ごはん	鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き アスパラとコーンのソテー たまねぎとにんじんのスープ	冷しそうめ ん 牛乳	熱量 311 蛋白 19.7 脂質 12.1 塩分 2.2	311 392 kcal 20.2 10.6 1.9	g g g	鶏肉 青のり 卵 乳飲料	さとう マヨネーズ 油 そうめん 米	にんにく しょうが ホールコーン アスパラ 玉ねぎ 人参 おくら
8 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	チキンカレー コールスロー	とうもろこ しせんべい 牛乳	熱量 330 蛋白 16.7 脂質 12.4 塩分 1.3	330 441 kcal 17.9 12.5 1.1	g g g	鶏肉 チーズ ごま ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 せんべい さとう 米	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ オレンジジュース グリーンピース キャベツ とうもろこし
9 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 じゃがいもとやしのスープ	きつねごは ん 牛乳	熱量 405 蛋白 18.4 脂質 14.3 塩分 1.8	405 498 kcal 19.6 15.6 1.5	g g g	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 油揚げ	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	なす しょうが 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし パセリ
10 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとさやいんげんのみそ汁	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 154 蛋白 13.4 脂質 5.7 塩分 1.0	154 297 kcal 15.8 8.8 0.9	g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 米	しょうが 玉ねぎ 人参 さやいんげん
12 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 きなこふりかけ	すいか せんべい ビスケット 牛乳	熱量 347 蛋白 16.9 脂質 12.9 塩分 1.6	347 451 kcal 18.2 14.3 1.4	g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ きな粉 牛乳	油 さとう でんぷん 大麦麺 せんべい 米 ビスケット	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 すいか
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	生あげのケチャップ炒め キャベツともやしのスープ	ジャー ジャーめん 牛乳	熱量 355 蛋白 18.7 脂質 17.3 塩分 1.8	355 457 kcal 19.8 16.5 1.6	g g g	豚肉 生揚げ ベーコン チーズ みそ ヨーグルト 乳飲料	油 さとう ごま油 でんぷん 中華めん 米	玉ねぎ 人参 おくら さやいんげん 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが にんにく
14 水	乳飲料 ごはん	鮭のムニエル きゅうりの塩もみ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	カルテツご はん 乳飲料	熱量 328 蛋白 19.8 脂質 5.9 塩分 1.8	328 405 kcal 20.2 5.6 1.5	g g g	鮭 ごま みそ こんぶ ひじき しらす 乳飲料	小麦粉 油 バター じゃがいも 米	きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜
15 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃとたまねぎのみそ汁	揚げパン 乳飲料	熱量 320 蛋白 18.1 脂質 10.6 塩分 1.7	320 430 kcal 19.7 11.6 1.5	g g g	鶏肉 ごま みそ ヨーグルト 乳飲料	バターロール 揚げ油 さとう 米	にんにく ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ

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 金	牛乳 ごはん	大豆とじゃがいもの とろみ煮卵と青梗菜の スープ	カレーふり かけご飯 牛乳	熱量 451 蛋白 22.6 脂質 15.8 塩分 1.6	534 22.8 16.7 1.4	kcal g g g	大豆 豚肉 生揚げ 卵 ちりめんじゃこ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぶん 米	人参 玉ねぎ 青梗菜 にんにく
17 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと青梗菜の スープ	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 116 蛋白 11.5 脂質 2.9 塩分 1.0	267 14.2 6.6 0.9	kcal g g g	鶏肉 牛乳	さとう でんぶん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 青梗菜
19 月	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとわかめのみ みそ汁 けずり節ふりかけ	二色ごは ん 牛乳	熱量 437 蛋白 25.1 脂質 15.4 塩分 1.7	523 24.9 16.5 1.5	kcal g g g	豚肉 ツナ水煮缶 わかめ みそ 削り節 青のり 卵 牛乳	油 さとう でんぶん じゃがいも 米 バター	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の竜田揚げ ゆで野菜 豆腐とにらのみそ汁	クッキート ースト 乳飲料	熱量 400 蛋白 19.3 脂質 16.4 塩分 1.8	493 20.7 16.0 1.6	kcal g g g	かじきまぐろ 豆腐 みそ 卵 ヨーグルト 乳飲料	揚げ油 でんぶん 食パン バター さとう 小麦粉 グラニュー糖 米	しょうが キャベツ 人参 にら 玉ねぎ
21 水	乳飲料 ごはん	鶏肉のマヨネーズ磯辺 焼き アスパラとコーンのソ テー たまねぎとにんじんの スープ	冷しそう めん 牛乳	熱量 311 蛋白 19.7 脂質 12.1 塩分 2.2	392 20.2 10.6 1.9	kcal g g g	鶏肉 青のり 卵 乳飲料	さとう マヨネーズ 油 そうめん 米	にんにく しょうが ホールコーン アスパ ラ 玉ねぎ 人参 おくら
22 木	 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">海 の 日</h1> 								
23 金	 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">ス ポ ー ツ の 日</h1> 								
24 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとさやいんげ んのみそ汁	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 154 蛋白 13.4 脂質 5.7 塩分 1.0	297 15.8 8.8 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 米	しょうが 玉ねぎ 人参 さやいんげん
26 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 きなこふりかけ	すいか せんべい ビスケット 牛乳	熱量 347 蛋白 16.9 脂質 12.9 塩分 1.6	451 18.2 14.3 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ きな粉 牛乳	油 さとう でんぶん 大麦麺 せんべい 米 ビスケット	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 すいか
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	生あげのケチャップ炒め キャベツともやしのス ープ	ジャー ジャーめん 牛乳	熱量 355 蛋白 18.7 脂質 17.3 塩分 1.8	457 19.8 16.5 1.6	kcal g g g	豚肉 生揚げ ベーコン チーズ みそ ヨーグルト 乳飲料	油 さとう ごま油 でんぶん 中華めん 米	玉ねぎ 人参 おくら さやいんげん 長ねぎ キャベツ もやし きゅう り しょうが にんにく
28 水	乳飲料 ごはん	鮭のムニエル きゅうりの塩もみ じゃがいもとたまねぎの みそ汁	カルテツ ごはん 乳飲料	熱量 328 蛋白 19.8 脂質 5.9 塩分 1.8	405 20.2 5.6 1.5	kcal g g g	鮭 ごま みそ こんぶ ひじき しらす 乳飲料	小麦粉 油 バター じゃがいも 米	きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜
29 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	チキンカレー コールスロー	とうもろこ し せんべい 牛乳	熱量 330 蛋白 16.7 脂質 12.4 塩分 1.3	441 17.9 12.5 1.1	kcal g g g	鶏肉 チーズ ごま ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 せんべい さとう 米	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ オレンジジュース グリーンピース キャベツ とうもろこし
30 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 じゃがいもともやしのス ープ	きつねご は ん 牛乳	熱量 405 蛋白 18.4 脂質 14.3 塩分 1.8	498 19.6 15.6 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 油揚げ	油 さとう でんぶん じゃがいも 米	なす しょうが 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし パセリ
31 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと青梗菜の スープ	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 116 蛋白 11.5 脂質 2.9 塩分 1.0	267 14.2 6.6 0.9	kcal g g g	鶏肉 牛乳	さとう でんぶん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 青梗菜
誕生 会	牛乳	ウインナーピラフ 鶏肉のから揚げ ゆで野菜 たまねぎとにんじんの スープ	ジャム付 パン ヨーグルト 麦茶	熱量 566 蛋白 22.0 脂質 18.0 塩分 2.3	519 20.5 17.8 1.9	kcal g g g	ウインナー 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 でんぶん 揚げ油 マヨネーズ 食パン いちごジャム 小麦粉	玉ねぎ ホールコーン しょう が アスパラ 人参