

# 7月 給食献立表

7, 24日はふりかけが出ます

★13日はカレーが出ます



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。

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 土	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもとわかめの汁もの	麦茶 おかし 果物など	熱量 蛋白 脂質 塩分	114 8.0 3.7 1.3	264 11.3 7.1 1.1	kcal g g g	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ わかめ	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン
3 月	牛乳 ごはん	親子煮 凍り豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 ジャーマンポ テ	熱量 蛋白 脂質 塩分	302 17.7 12.5 2.1	414 18.8 13.9 1.8	kcal g g g	牛乳 鶏肉 卵 凍り豆腐 みそ ベーコン	米 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース 小松菜 パセリ えのきだけ
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き いんげんの削り節和え キャベツのスープ	乳飲料 五目サワーピ ラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	353 21.6 9.3 1.6	458 22.4 10.5 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 粉チーズ 削り節	米 パン粉 油 バター さとう	パセリ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ピーマン ホールコーン いんげん
5 水	乳飲料 ごはん	魚の塩焼き かぼちゃの煮物 なすとあおなのみそ汁	乳飲料 ミルクゼリー えだまめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	307 20.9 10.0 1.6	400 21.7 9.9 1.4	kcal g g g	乳飲料 牛乳 鮭 みそ	米 さとう 白さとう	かぼちゃ なす 小松菜 みかん缶 えだまめ たまねぎ
6 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	豆腐入りハンバーグ にんじんの含め煮 野菜スープ	牛乳 しらすごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	406 17.6 14.5 1.8	501 18.4 14.3 1.5	kcal g g g	牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚肉 卵 しらす干し 青のり粉	米 油 パン粉 でんぷん さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ もやし オレンジジュース
7 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生あげのそぼろ煮 あおなとえのきのみそ汁 ちりめんふりかけ	牛乳 冷やしそうめん	熱量 蛋白 脂質 塩分	354 19.4 13.6 2.4	456 20.3 14.8 2.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ みそ 卵 ちりめんじゃこ 青のり粉	米 油 じゃがいも さとう でんぷん そうめん	グリーンピース にんじん たまねぎ 小松菜 えのきだけ おくら
8 土	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 チンゲン菜とえのきのスープ	麦茶 おかし 果物など	熱量 蛋白 脂質 塩分	115 7.4 6.3 0.9	265 10.8 9.3 0.8	kcal g g g	牛乳 豚肉 凍り豆腐	米 油 さとう	しらたき たまねぎ にんじん チンゲン菜 えのきだけ
10 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 豆腐とナスのみそ汁	牛乳 ベイクドポテト	熱量 蛋白 脂質 塩分	319 14.9 14.9 1.7	428 16.8 16.1 1.5	kcal g g g	牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ 青のり粉	米 油 さとう 春雨 じゃがいも バター	たけのこ もやし 小松菜 なす しょうが にんじん
11 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ゆで野菜 ミネストローネスープ	乳飲料 ふりかけごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	364 21.3 7.5 1.2	466 22.0 9.1 1.1	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン 桜えび 青のり粉 チーズ	米 油 マカロニ マーマレードジャム さとう じゃがいも ごま	にんにく いんげん セロリ たまねぎ にんじん トマト ズッキーニ キャベツ パセリ
12 水	牛乳 ごはん	魚と切り昆布の炊き合わせ 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 チーズトースト すいか	熱量 蛋白 脂質 塩分	369 19.7 15.7 2.0	468 20.5 16.5 1.7	kcal g g g	牛乳 かじき 昆布 油あげ 豆腐 みそ 粉チーズ	米 さとう パン マヨネーズ バター	にんじん いんげん 小松菜 えのきだけ すいか
13 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ポークカレー トマトのサラダ	乳飲料 鮭ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	406 18.2 12.5 1.7	500 19.7 13.0 1.5	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 チーズ 鮭 青のり粉	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり 梅干
14 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め 洋風かきたま汁	牛乳 炒めビーフン	熱量 蛋白 脂質 塩分	392 19.5 19.0 1.9	486 20.0 19.2 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ ベーコン 粉チーズ 卵 わかめ	米 油 さとう じゃがいも でんぷん ビーフン	たまねぎ いんげん にんじん パセリ キャベツ
15 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 凍り豆腐とにんじのみそ汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 蛋白 脂質 塩分	138 7.0 3.6 1.2	283 10.5 7.0 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 凍り豆腐 みそ	米 油 じゃがいも さとう でんぷん	にんじんこんにやく たまねぎ グリーンピース



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 月	 <h1 style="font-size: 4em; margin: 0;">海 の 日</h1>									
18 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 冬瓜スープ	乳飲料 キャロットアップ ブルゼリー とうもろこし	熱量 282	401	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 えび	米 油 小麦粉 さとう ビーフン	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす いんげん とうがん 小松菜 トマト缶 しょうが とうもろこし にんじん りんごジュース	
19 水	乳飲料 ごはん	魚のゴマみそ煮 粉ふきいも キャベツとあおなの汁もの	乳飲料 こんぶごはん	熱量 415	486	kcal	乳飲料 かじき みそ 昆布 油あげ	米 でんぷん あげ油 さとう ごま じゃがいも	しょうが パセリ キャベツ 小松菜 にんじん	
20 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	五目豆 わかめとえのきのみそ汁	麦茶 くずもち クラッカー 又はせんべい	熱量 392	489	kcal	牛乳 ヨーグルト 大豆 豚肉 昆布 凍り豆腐 わかめ 油あげ みそ きな粉	米 油 さとう くず粉 白砂糖 黒砂糖 クラッカー	にんじん こんにやく ごぼう えのきだけ オレンジジュース	
21 金	牛乳 ごはん	ぶりの照り焼き キャベツときゅうりの塩もみ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 チキンライス	熱量 439	524	kcal	牛乳 ぶり わかめ みそ 鶏肉	米 さとう ごま じゃがいも 油 バター	キャベツ きゅうり たまねぎ ピーマン 	
22 土	牛乳 ごはん	肉じゃが なすとたまねぎのみそ汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 146	290	kcal	牛乳 豚肉 みそ 	米 油 さとう じゃがいも	しらたき たまねぎ にんじん なす グリンピース	
24 月	牛乳 ごはん	生あげとキャベツのみそ炒め ポテトスープ 削り節ふりかけ	牛乳 骨太ごはん	熱量 410	501	kcal	牛乳 豚肉 みそ 生あげ 桜えび ちりめんじゃこ 削り節 青のり粉	米 油 さとう でんぷん じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン パセリ 小松菜	
25 火	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン ポテトソテー チンゲン菜とのやしの汁もの	乳飲料 冷やし中華	熱量 340	447	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ハム 卵	米 さとう じゃがいも 油 ごま油 中華麺	にんにく しょうが たまねぎ パセリ チンゲン菜 にんじん きゅうり もやし	
26 水	牛乳 ごはん	ちくぜん煮 なすとさやいんげんのみそ汁 	牛乳 スウィートパ ンプキン	熱量 318	427	kcal	牛乳 鶏肉 高野豆腐 みそ 卵	米 油 じゃがいも さとう バター クラッカー	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ いんげん なす かぼちゃ	
27 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のなんぼん漬け 粉ふきいも 豆腐とわかめのみそ汁	乳飲料 ジャンバラヤ	熱量 392	489	kcal	乳飲料 ヨーグルト 白身魚 青のり粉 豆腐 わかめ みそ ウィンナー	米 小麦粉 でんぷん あげ油 さとう 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ トマト缶	
28 金	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 あおなとそうめんのみそ汁	牛乳 ツナときゅうり のサンド	熱量 428	515	kcal	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 みそ ツナ缶	米 油 じゃがいも さとう そうめん パン バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ 小松菜 きゅうり	
29 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが ふとえのきのすまし汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 155	296	kcal	牛乳 豚肉 みそ 麩	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース えのきだけ チンゲン菜	
31 月	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 中華風野菜スープ	牛乳 豚肉とごぼう のご飯	熱量 393	487	kcal	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ もやし チンゲン菜 ごぼう	
お誕生会	牛乳	ひじきライス 魚のから揚げ ゆで野菜 春雨スープ 	牛乳 ピザトースト	熱量 577	528	kcal	牛乳 鶏肉 ひじき 白身魚 ベーコン チーズ	米 油 でんぷん 小麦粉 あげ油 春雨 パン バター	にんじん たまねぎ ホールコーン グリンピース キャベツ きゅうり もやし 小松菜 トマトピューレ トマト缶 ピーマン	

