

平成29年度

8月 給食献立表

4、31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 火	プレーン ヨーグルト ごはん	パンプキンシチュー ひじきの中華サラダ 	牛乳 冷やしそう めん	熱量 380 蛋白 15.9 脂質 16.3 塩分 2.0	480 17.9 16.0 1.7	kcal g g g	鶏肉 ひじき 卵 ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 小麦粉 バター さとう ごま油 そうめん 米	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり おくら
2 水	牛乳 ごはん	鮭の照り焼き こまつなと 切干大根のごま和え なすとわかめのみそ汁 	乳飲料 ごはんピザ	熱量 347 蛋白 23.1 脂質 12.4 塩分 2.3	450 23.3 14.0 1.9	kcal g g g	鮭 わかめ 卵 みそ チーズ ショルダーベーコン 牛乳 乳飲料	さとう ごま 米 マヨネーズ	こまつな 切り干し大根 なす 長ねぎ
3 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き もやしとキャベツ のけずりぶし和え 豆腐とさやいんげんのみそ汁	牛乳 ジャムつき パン	熱量 288 蛋白 18.5 脂質 9.8 塩分 1.6	406 20.2 11.0 1.4	kcal g g g	鶏肉 削り節 とうふ みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	さとう パン ジャム 米	にんにく もやし ほうれんそう キャベツ さやいんげん
4 金	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 とうがんのスープ きなこふりかけ	牛乳 豚にら チャーハン	熱量 398 蛋白 17.4 脂質 11.3 塩分 1.6	491 18.4 13.0 1.4	kcal g g g	ツナ水煮缶 きなこ 豚肉 牛乳 えび	油 じゃがいも さとう ビーフン 米 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース とうがん こまつな しょうが にら
5 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもと こまつなのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 126 蛋白 10.6 脂質 3.3 塩分 1.1	274 13.5 7.0 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳 	米 油 さとう じゃがいも でんぷん	玉ねぎ さやいんげん こまつな
7 月	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 こんぶごは ん	熱量 373 蛋白 20.2 脂質 11.0 塩分 1.8	471 21.0 13.1 1.5	kcal g g g	こんぶ 牛乳 油揚げ 豚肉 みそ	油 さとう でんぷん 米	にんにく しょうが ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ にんじん
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚と切こぶの炊き合わせ 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 ゴママフィン	熱量 449 蛋白 21.3 脂質 24.6 塩分 1.7	535 22.1 22.6 1.5	kcal g g g	かじき こんぶ 油揚げ 麩 豆腐 卵 ヨーグルト 牛乳 乳飲料 みそ	さとう ごま バター 油 小麦粉 米	にんじん さやいんげん こまつな えのきだけ
9 水	乳飲料 ごはん	豚肉となすのみそ炒め 麩とこまつなのすまし汁 	牛乳 しらす チャーハン	熱量 334 蛋白 16.2 脂質 10.6 塩分 1.5	422 17.7 10.3 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ しらす干し 牛乳 乳飲料 麩	ごま油 さとう でんぷん 米 油	にんじん なす たまねぎ ピーマン こまつな 長ねぎ
10 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	サーモンローフ 湯通しキャベツ わかめともやしのすまし汁 	牛乳 青のりポテ ト	熱量 336 蛋白 16.6 脂質 15.4 塩分 1.6	445 17.8 15.0 1.4	kcal g g g	鮭水煮缶 青のり スキムミルク 卵 ヨーグルト 牛乳 わかめ	パン粉 バター じゃがいも 揚げ油 さとう 米	たまねぎ にんじん キャベツ もやし オレンジジュース
11 金	山の日								
12 土	牛乳 ごはん	肉じゃが あおなとえのきのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 142 蛋白 6.7 脂質 4.6 塩分 1.2	287 10.4 7.9 1.0	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース こまつな えのきだけ
14 月	牛乳 ごはん	豚肉とこまつなの炒め物 油揚げとわかめのみそ汁	乳飲料 とりそぼろ ごはん	熱量 373 蛋白 18.4 脂質 12.4 塩分 1.8	471 19.5 14.0 1.6	kcal g g g	卵 豚肉 のり 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 牛乳 乳飲料	油 さとう はるさめ 米	しょうが たけのこ もやし こまつな にんじん 玉ねぎ
15 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のゴマみそ焼き じゃがいもきんぴら にらともやしのすまし汁	牛乳 冷やしうど ん	熱量 331 蛋白 20.0 脂質 10.0 塩分 1.9	440 21.0 11.1 1.7	kcal g g g	鶏肉 みそ 豚肉 なんと ヨーグルト 乳飲料 牛乳	さとう ごま 油 じゃがいも 干めん 米	にんじん さやいんげん にら もやし こまつな

★水分補給は水か麦茶で！★スポーツドリンクや塩分補給水などは必要以上に糖分や塩分を摂ってしまうことがあります。食事をしっかり食べて栄養をとり、水か麦茶で水分を補給しましょう。



日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 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 水	牛乳 ごはん	鶏肉の酢豚風 チンゲンサイのスープ	牛乳 ひじきごはん	熱量 401	493	kcal	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	揚げ油 油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン チンゲンサイ	
17 木	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサの変わりパン粉焼き きゃべつときゅうりの ごまあえ とうふとこまつなのすまし汁	牛乳 ミートサンド	熱量 324	434	kcal	メルルーサ 牛乳 粉チーズ とうふ 豚肉 ヨーグルト 牛乳 乳飲料	さとう マヨネーズ パン粉 ごま パン 小麦粉 油 米	パセリ キャベツ きゅうり トマトピューレ 玉ねぎ こまつな	
18 金	乳飲料 ごはん	白いんげん豆のトマト煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	麦茶 くずもち せんべい	熱量 279	386	kcal	豚肉 きなこ 白いんげん豆 シヨルダーベーコン みそ 乳飲料	油 じゃがいも さとう くず粉 米 白砂糖 黒砂糖 せんべい でんぷん	にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ トマトピューレ	
19 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと こんにゃくのそぼろ煮 麩ときぬさやのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 123	271	kcal	豚肉 麩 みそ 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	玉ねぎ グリンピース さやえんどう つきこんにゃく にんじん	
21 月	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め わかめとえのきのすまし汁	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 386	482	kcal	豚肉 みそ 生揚げ わかめ ツナ水煮缶 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 長ねぎ えのきだけ	
22 火	プレーン ヨーグルト ごはん	マーボーナス ビーフンスープ	牛乳 ベークドポ テト	熱量 304	418	kcal	豚肉 みそ とうふ ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 ビーフン 米 じゃがいも	なす しょうが たまねぎ ピーマン にんじん 生しいたけ にら	
23 水	乳飲料 ごはん	アジのフライ キャベツときゅうり のけずりぶし和え あおなと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごまと青の りごはん	熱量 405	479	kcal	あじ 卵 みそ 青のり 乳飲料 牛乳 削り節	小麦粉 パン粉 揚げ油 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ こまつな きゅうり	
24 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	いりどり とうふとにらのみそ汁	牛乳 こまつなマ フィン	熱量 343	451	kcal	鶏肉 豆腐 みそ 卵 ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター 米	にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう にら こまつな 干しぶどう オレンジジュース	
25 金	牛乳 ごはん	豚肉のカレー煮 キャベツともやしのみそ汁	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 358	460	kcal	豚肉 牛乳 みそ	油 さとう でんぷん 米	玉ねぎ こまつな さやいんげん キャベツ もやし ごぼう にんじん	
26 土	牛乳 ごはん	魚の煮付け こまつなのけずりぶし和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 134	281	kcal	かじき 削り節 わかめ みそ 牛乳	米 さとう じゃがいも	こまつな にんじん 玉ねぎ	
28 月	牛乳 ごはん	八宝菜 さつまいもと長ねぎのみそ汁	牛乳 こぎつねご はん	熱量 394	488	kcal	豚肉 なんと みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	油 でんぷん さつまいも 米 さとう	にんじん たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ しょうが ピーマン	
29 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏ささみのピカタ こふきいも とうふとわかめのすまし汁	牛乳 しらすパ スタ	熱量 385	483	kcal	鶏肉 粉チーズ 豆腐 卵 乳飲料 わかめ 牛乳 青のり しらす干し ヨーグルト	小麦粉 バター 油 スパゲッティ さとう 米 じゃがいも	パセリ にんじん 小ねぎ 玉ねぎ	
30 水	牛乳 ごはん	魚の和風ステーキ ゆでやさい 大麦麵とこまつなのすまし汁	牛乳 くだもの せんべい	熱量 298	411	kcal	かじき 牛乳	小麦粉 バター 油 大麦麵 米 せんべい	キャベツ にんじん こまつな なし	
31 水	プレーン ヨーグルト ごはん	五目豆 じゃがいもともやしのみそ汁 ふりかけ	乳飲料 ゴマトースト	熱量 410	504	kcal	大豆 豚肉 みそ 凍り豆腐 わかめ 桜えび 青のり 昆布 ヨーグルト 乳飲料	油 さとう じゃがいも パン ごま 米 バター	にんじん こんにゃく ごぼう もやし	
お 誕 生 会	牛乳	飲むヨーグルト チキンカレー フレンチサラダ	乳飲料 ボンボン ドーナッツ	熱量 684	614	kcal	鶏肉 チーズ 飲むヨーグルト 卵 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも 米 バター さとう 小麦粉 揚げ油	にんにく しょうが グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん缶	