

# 7月 給食献立表

9. 30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	
2月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 じゃがいもと 玉ねぎのみそ汁	乳飲料 ウインナー ピラフ	熱量 404 蛋白 17.0 脂質 13.8 塩分 2.0	496 18.3 15.2 1.7	kcal g g g	卵 わかめ みそ ウインナー 牛乳 乳飲料 豚肉	油 さとう 春雨 じゃがいも 米	しょうが たけのこ もやし こまつな にんじん たまねぎ コーン	
3火	プレーン ヨーグルト ごはん	松風焼き 湯通しキャベツ 小松菜とえのきのすまし汁	牛乳 マカロニミート ソース	熱量 361 蛋白 21.6 脂質 14.5 塩分 1.8	465 22.2 14.7 1.5	kcal g g g	鶏肉 卵 スキムミルク みそ 豚肉 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	パン粉 ごま マカロニ 油 小麦粉 さとう 米	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ こまつな えのきだけ トマトピューレ	
4水	牛乳 ごはん	鮭の照り焼き 小松菜ともやしの けずりぶし和え 豆腐とキャベツのみそ汁	牛乳 とうもろこし せんべい	熱量 291 蛋白 21.0 脂質 11.3 塩分 1.6	405 21.7 13.2 1.3	kcal g g g	鮭 けずりぶし 豆腐 みそ 牛乳	せんべい 米	こまつな もやし キャベツ とうもろこし	
5木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の甘辛煮 ゆでやさい なすと青菜のみそ汁	牛乳 きつねごはん	熱量 415 蛋白 20.3 脂質 15.7 塩分 2.0	507 21.5 15.8 1.7	kcal g g g	鶏肉 みそ 油揚げ ヨーグルト 乳飲料 牛乳	でんぷん 小麦粉 揚げ油 さとう 米	しょうが キャベツ もやし なす こまつな にんじん たまねぎ	
6金	乳飲料 ごはん	じゃがいもと 生揚げのそぼろ煮 わかめスープ	牛乳 ツナサンド	熱量 387 蛋白 17.4 脂質 16.6 塩分 1.8	464 18.7 15.1 1.5	kcal g g g	豚肉 生揚げ わかめ ツナ水煮缶 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん パン マヨネーズ 米 じゃがいも	グリーンピース にんじん きゅうり たまねぎ	
7土	牛乳 ごはん	じゃがいもと こんにゃくのそぼろ煮 わかめともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 120 蛋白 6.0 脂質 2.6 塩分 1.2	269 9.7 6.3 1.1	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも さとう 米 でんぷん 油	たまねぎ にんじん もやし つきこんにゃく グリーンピース	
9月	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと キャベツのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 チキンライ ス	熱量 385 蛋白 21.3 脂質 10.7 塩分 1.8	481 21.8 12.7 1.5	kcal g g g	鶏肉 みそ きなこ 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 油 米 バター	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	
10火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のみそマヨネーズ焼き 湯通しキャベツ 青梗菜ともやしの汁物	乳飲料 しらすパ スタ	熱量 333 蛋白 20.5 脂質 13.3 塩分 1.7	442 21.6 13.8 1.5	kcal g g g	鶏肉 みそ しらす干し のり ヨーグルト 乳飲料	米 マヨネーズ スパゲッティ さとう 油	キャベツ チンゲン菜 もやし にんじん たまねぎ 小ねぎ	
11水	乳飲料 ごはん	ポークカレー トマトのサラダ 	牛乳 小松菜マ フィン	熱量 419 蛋白 15.8 脂質 19.3 塩分 1.7	489 17.3 17.1 1.5	kcal g g g	豚肉 チーズ 卵 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも バター さとう 小麦粉 米	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり トマト こまつな 干しブドウ	
12木	オレンジ ヨーグルト ごはん	魚の和風ステーキ 小松菜ともやしのナムル 豆腐とにらのみそ汁	牛乳 フライドポテ ト 枝豆	熱量 334 蛋白 19.6 脂質 18.2 塩分 1.6	444 20.4 17.2 1.4	kcal g g g	かじき とうふ みそ 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 油 バター ごま 揚げ油 じゃがいも さとう 米	こまつな もやし にら えだまめ オレンジジュース	
13金	牛乳 ごはん	マーボーナス わかめとえのきのみそ汁	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 341 蛋白 16.4 脂質 13.2 塩分 1.8	445 17.9 14.6 1.6	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 青のり粉 牛乳	油 さとう でんぷん 米 小麦粉 ごま ごま油	なす しょうが たまねぎ ピーマン えのきだけ にんじん	
14土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 132 蛋白 10.6 脂質 3.3 塩分 1.1	279 13.5 7.0 1.0	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	さやいんげん たまねぎ	



シメツメムシムシのこの時期気になる食中毒対策には、食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」が基本になります。手洗いや加熱調理などに加えて、調理した食べ物を暑いところに長く置いておかないこと(「ふやさない」)も、食中毒対策としては有効です。  
 ・お弁当箱のご飯は園では涼しいところに保管していますが、傷みにくいように必ずご飯は朝炊いて荒熱を取ったあとに蓋をした物をご持参ください。

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	
16月	 <b>海の日</b> 									
17火	プレーン ヨーグル ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 じゃがいもともやしのみそ汁	牛乳 卵チャーハ ン	熱量 402	497	kcal	豚肉 凍り豆腐 わかめ みそ 卵 ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 さとう じゃがいも 米	しらたき たまねぎ にんじん ピーマン もやし	
18水	牛乳 ごはん	鮭の照り焼き ゆでやさい 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 冷やしそう めん	熱量 289	404	kcal	鮭 豆腐 わかめ 卵 牛乳	そうめん 米	キャベツ にんじん おくら	
19木	プレーン ヨーグル ごはん	鶏肉の変わりパン粉焼き 小松菜のおひたし かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ひじきライス	熱量 385	483	kcal	鶏肉 ヨーグルト みそ ひじき のり 粉チーズ 牛乳 乳飲料	マヨネーズ パン粉 米 さとう 油	パセリ こまつな かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	
20金	乳飲料 ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 キャベツとベーコンのスープ	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 331	420	kcal	鶏肉 ショルダーベーコン クリームチーズ 乳飲料 牛乳	油 小麦粉 クラッカー 米 ジャム	にんにく 玉ねぎ パセリ トマト水煮缶 かぼちゃ なす さやいんげん キャベツ にんじん	
21土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが 麩とえのきだけのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 155	297	kcal	豚肉 みそ 麩 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	にんじん たまねぎ グリーンピース えのきだけ こまつな	
23月	牛乳 ごはん	じゃがいもと 生揚げのそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 419	508	kcal	豚肉 生揚げ みそ ツナ水煮缶 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	グリーンピース にんじん たまねぎ キャベツ 長ネギ	
24火	プレーン ヨーグル ごはん	鶏肉のみそマヨネーグ焼き キュウリのかおりづけ とうがんのスープ	牛乳 しらすパス タ	熱量 384	482	kcal	鶏肉 ヨーグルト えび しらす干し 乳飲料 牛乳 みそ のり	マヨネーズ 油 さとう ごま油 ごま スパゲッティ 米 ビーン	きゅうり しょうが とうがん こまつな たまねぎ 小ねぎ	
25水	乳飲料 ごはん	魚の和風ステーキ もやしと小松菜の けずりぶし和え 豆腐とナスのみそ汁	牛乳 ジャム付き パン	熱量 324	414	kcal	かじき けずりぶし 豆腐 みそ 乳飲料 牛乳	小麦粉 油 バター パン ジャム 米	にんじん  こまつな なす もやし	
26木	オレンジ ヨーグル ごはん	松風焼き 湯通しキャベツ 小松菜とえのきのすまし汁	牛乳 すいか せんべい	熱量 308	423	kcal	鶏肉 卵 スキムミルク みそ ヨーグルト 牛乳	油 パン粉 ごま せんべい さとう 米	にんじん たまねぎ しょうが ピーマン すいか こまつな えのきだけ キャベツ オレンジジュース	
27金	牛乳 ごはん	白いんげん のトマト煮  春雨サラダ	乳飲料 ゴマと青の りご飯	熱量 429	516	kcal	豚肉 牛乳 白いんげん豆 ショルダーベーコン 青のり粉 乳飲料	油 じゃがいも でんぷん さとう 春雨 マヨネーズ 米 ごま	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 トマトピューレ	
28土	牛乳 ごはん	豚肉とナスのみそ炒め じゃがいもともやしのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 113	263	kcal	豚肉 みそ 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン もやし なす	
30月	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと キャベツのみそ汁 ごまふりかけ	牛乳 豚にら チャーハン	熱量 386	482	kcal	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米 ごま油 ごま	キャベツ にんじん にんにく しょうが にら たまねぎ	
31火	プレーン ヨーグル ごはん	魚と切りこぶの炊き合わせ そうめんと青菜のすまし汁	牛乳 ベークドポ テト(チー ズ)	熱量 315	428	kcal	かじき こんぶ 油揚げ ヨーグルト 粉チーズ 牛乳 乳飲料	さとう そうめん じゃがいも 米 バター	にんじん さやいんげん こまつな	
お誕生会	牛乳	ピラフ 魚のから揚げ 湯通しキャベツ 麩と小松菜のみそ汁 	牛乳 ピザトースト	熱量 552	508	kcal	メルルーサ 麩 みそ ショルダーベーコン 牛乳 チーズ	米 バター パン 油 揚げ油 でんぷん 小麦粉	にんじん グリーンピース コーン キャベツ こまつな 玉ねぎ トマト水煮缶 生姜 ピーマン トマトピューレ	