

8月 給食献立表

3, 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。





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	タンドリーチキン マッシュポテト チンゲン菜とえのきのスープ	牛乳 あずきサンド	熱量 363 蛋白 18.6 脂質 11.7 塩分 1.7	463 19.8 13.4 1.5	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 小豆	米 さとう じゃがいも 油 バター パン	にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン チンゲン菜 えのき にんじん	
2 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭のムニエル あおなとキャベツのごま和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	乳飲料 お麩スナック 梨	熱量 321 蛋白 19.0 脂質 13.2 塩分 1.5	432 20.4 13.5 1.3	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鮭 わかめ みそ 麩 青のり粉	米 小麦粉 油 バター ゴマ じゃがいも さとう	小松菜 キャベツ たまねぎ 梨	
3 金	牛乳 ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 にんじんともやしのみそ汁 青のりふりかけ	牛乳 こぎつねごはん	熱量 419 蛋白 17.6 脂質 13.7 塩分 1.7	508 18.6 15.1 1.5	kcal g g g	牛乳 鶏肉 生あげ みそ 青のり粉 油あげ わかめ	米 油 さとう でんぷん	たまねぎ かぼちゃ いんげん にんじん もやし しょうが	
4 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 チンゲン菜ともやしの汁物	麦茶 おかし くだものなど	熱量 139 蛋白 5.9 脂質 4.3 塩分 1.2	284 9.7 7.7 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 	米 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース チンゲン菜 もやし	
6 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 あおなともやしのみそ汁	牛乳 骨太ごはん	熱量 381 蛋白 15.9 脂質 12.5 塩分 1.5	478 17.4 14.2 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 桜えび ちりめんじゃこ	米 油 さとう ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ 小松菜 もやし	
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き 湯通しキャベツ ミネストローネ 	乳飲料 冷やし中華	熱量 353 蛋白 23.4 脂質 11.0 塩分 2.0	458 24.0 11.8 1.8	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン チーズ ハム 卵	米 油 マカロニ さとう 乾中華麺 ごま油	にんにく キャベツ セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ ズッキーニ きゅうり	
8 水	乳飲料 ごはん	魚のから揚げ 小松菜ともやしの削り節和え なすとたまねぎのみそ汁 	乳飲料 ポテトサンド	熱量 319 蛋白 18.0 脂質 11.7 塩分 1.9	410 19.2 11.2 1.7	kcal g g g	乳飲料 白身魚 削り節 油あげ みそ 油	米 でんぷん 小麦粉 揚げ油 パン じゃがいも マヨネーズ	しょうが 小松菜 もやし なす たまねぎ きゅうり	
9 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め ビーフンスープ 	牛乳 くずもち せんべい	熱量 360 蛋白 19.2 脂質 11.1 塩分 1.6	464 19.7 11.4 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ むきエビ きな粉	米 ごま油 さとう でんぷん ビーフン くず粉 白砂糖 黒砂糖 せんべい	にんにく たまねぎ なす にんじん キャベツ いんげん しいたけ いら しょうが	
10 金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん じゃがいもと油あげのみそ汁	牛乳 五目サワーピ ラフ	熱量 413 蛋白 19.4 脂質 15.0 塩分 1.9	503 20.2 16.1 1.6	kcal g g g	牛乳 豆腐 豚肉 油あげ 鶏肉 わかめ みそ	米 油 でんぷん さとう じゃがいも バター	にんじん たけのこ もやし 小松菜 たまねぎ セロリ ピーマン ホールコーン	
11 土										
13 月	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 とりそぼろご はん	熱量 363 蛋白 15.8 脂質 9.3 塩分 1.5	463 17.4 11.5 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 のり	米 油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも	こんにやく たまねぎ キャベツ グリンピース 小松菜	
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のごまみそ煮 オクラの削り節和え チンゲン菜とじゃがいものスープ	乳飲料 マカロニあべ かわ	熱量 278 蛋白 19.3 脂質 7.4 塩分 1.3	398 20.5 9.1 1.2	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト かじき みそ 削り節 きな粉	米 さとう マカロニ じゃがいも	しょうが オクラ チンゲン菜 にんじん 	
15 水	牛乳 ごはん	カレーシチュー 春雨とわかめの酢の物	乳飲料 カルシウムお 焼き	熱量 423 蛋白 16.8 脂質 13.2 塩分 2.1	511 18.1 14.6 1.8	kcal g g g	牛乳 ツナ缶 スキムミルク わかめ ちりめんじゃこ みそ 青のり粉	米 油 じゃがいも 小麦粉 春雨 さとう 小麦粉 ゴマ ごま油 バター	たまねぎ にんじん じゃがいも みかん缶 いんげん グリンピース 小松菜	



日	乳児			栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 昼副食	幼児 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 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 春雨と麩のすまし汁	乳飲料 磯うどん	熱量 381	481	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 麩 わかめ なると	米 揚げ油 でんぷん じゃがいも さとう 春雨 乾麺	にんじん グリンピース たまねぎ いんげん
17 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 ミートサンド	熱量 398	491	kcal	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 パン 小麦粉	たまねぎ いんげん にんじん パセリ トマトピューレ 
18 土	牛乳 ごはん	肉じゃが あおなとえのきのみそ汁	麦茶 おかし くだものなど	熱量 142	287	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース 小松菜 えのき しらたき
20 月	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの炒めもの 春雨スープ	牛乳 二色ごはん	熱量 384	480	kcal	牛乳 鶏肉 ツナ缶 ハム	米 でんぷん 油 春雨 さとう	にんじん たけのこ たまねぎ ホールコーン ピーマン キャベツ もやし しょうが
21 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のからあげ キャベツときゅうりの削り節和え にらともやしのみそ汁	乳飲料 バイクドポテト 冷凍ミカン	熱量 287	405	kcal	乳飲料 ヨーグルト 白身魚 削り節 みそ	米 でんぷん 小麦粉 あげ油 じゃがいも バター さとう	しょうが キャベツ もやし きゅうり にら みかん
22 水	乳飲料 ごはん	タンドリーチキン スパゲティソテー 野菜スープ 	乳飲料 冷やし大麦麺	熱量 309	402	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 卵	米 さとう 油 スパゲティ 大麦麺	にんにく しょうが たまねぎ パセリ キャベツ もやし にんじん ほうれん草
23 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	五目豆 あおなとたまねぎのみそ汁	乳飲料 パンプキンマ フィン	熱量 420	512	kcal	牛乳 大豆 豚肉 昆布 凍り豆腐 みそ 卵 ヨーグルト	米 油 さとう 小麦粉 バター コーンスターチ	にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ 小松菜 干しぶどう かぼちゃ オレンジジュース
24 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生あげのそぼろ煮 キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 しらすごはん	熱量 405	497	kcal	牛乳 豚肉 生あげ みそ しらす干し 青のり粉	米 油 じゃがいも さとう でんぷん ゴマ 	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜
25 土	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもともやしのスープ	麦茶 おかし くだものなど	熱量 118	267	kcal	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ	米 油 でんぷん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし 小松菜
27 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 なすとあおなのみそ汁	牛乳 こんぶごはん	熱量 395	489	kcal	牛乳 豚肉 みそ 昆布 凍り豆腐	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ なす 小松菜
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 ミネストローネスープ 	乳飲料 さつまいもけ んぴ	熱量 340	448	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン チーズ	米 油 マカロニ さとう さつまいも 揚げ油	にんにく キャベツ にんじん セロリ たまねぎ トマト パセリ ズッキーニ
29 水	牛乳 ごはん	冷しゃぶサラダ じゃがいもとチンゲン菜のスープ ゴマふりかけ	牛乳 チーズトース ト	熱量 409	500	kcal	牛乳 豚肉 わかめ 粉チーズ 	米 ごま油 さとう じゃがいも ゴマ パン バター マヨネーズ	トマト きゅうり チンゲン菜
30 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭のムニエル ポテトサラダ あおなとたまねぎのみそ汁	乳飲料 スパゲティナ ポリタン	熱量 399	495	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鮭 みそ 豚肉 ハム	米 小麦粉 バター 油 じゃがいも マヨネーズ スパゲティ さとう	きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ 小松菜 ピーマン
31 金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳 チキンライス	熱量 397	491	kcal	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ	米 油 さとう でんぷん バター じゃがいも	にんじん たまねぎ 小松菜 ピーマン えのき たけのこ もやし
お 誕 生 会	牛乳	カツカレー フレンチサラダ 	牛乳 クリスタル フルーツゼリー せんべい	熱量 734	653	kcal	牛乳 豚肉 チーズ 卵	米 油 小麦粉 揚げ油 パン粉 じゃがいも 白砂糖 バター せんべい	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン にんにく しょうが たまねぎ グリンピース みかん缶 桃缶 メロン