

8月 給食献立表

3, 17 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 土	牛乳 ごはん	豚肉のカレー煮 じゃがいもともやしのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 137 蛋白 12.2 脂質 4.5 塩分 1.2	284 14.8 7.9 1.1	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ もやし パセリ	
3 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め じゃがいもとあおなのスープ 青のりふりかけ	牛乳 二色ごはん	熱量 364 蛋白 17.4 脂質 10.5 塩分 1.4	464 18.5 12.6 1.2	kcal g g g	青のり 豚肉 みそ 鮭水煮 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	にんじん なす 玉ねぎ ピーマン 小松菜	
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	白いんげんのトマト煮 豆腐と青梗菜のスープ	乳飲料 くずもち せんべい	熱量 370 蛋白 17.2 脂質 9.3 塩分 1.7	472 18.8 10.3 1.5	kcal g g g	豚肉 白いんげん豆 豆腐 ベーコン 牛乳 きな粉 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん せんべい くず粉 米	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ チンゲン菜	
5 水	乳飲料 ごはん	鮭の照り焼き おくらの削り節和え 冬瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 冷し大麦麵	熱量 302 蛋白 23.2 脂質 11.5 塩分 2.4	398 23.3 11.1 2.1	kcal g g g	鮭 けずりぶし 油揚げ みそ 卵 乳飲料 牛乳	大麦麵 米	おくら にんじん 冬瓜 ほうれん草	
6 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 湯通しキャベツ ミネストローネ	乳飲料 しらすトースト	熱量 378 蛋白 21.5 脂質 11.3 塩分 2.0	480 21.6 11.6 1.7	kcal g g g	鶏肉 ベーコン チーズ しらす ヨーグルト	マーマレード 米 油 じゃがいも さとう パン 乳飲料 マヨネーズ バター	にんにく キャベツ セロリー 玉ねぎ にんじん トマト水煮 オレンジジュース	
7 金	牛乳 ごはん	五目豆 じゃがいもと キャベツのみそ汁	麦茶 ヨーグルト 和え せんべい	熱量 289 蛋白 13.2 脂質 8.8 塩分 1.5	405 15.2 11.1 1.3	kcal g g g	大豆 豚肉 こんぶ 凍り豆腐 みそ ヨーグルト 牛乳	油 さとう じゃがいも せんべい 米	にんじん こんにやく ごぼう キャベツ みかん缶 もも缶	
8 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 青梗菜のスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 128 蛋白 5.9 脂質 3.3 塩分 1.0	276 9.8 6.9 0.9	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース チンゲン菜	
10 月	<h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">山 の 日</h2>									
11 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 キャベツともやしのスープ	乳飲料 豚ニラ チャーハン	熱量 324 蛋白 16.3 脂質 7.6 塩分 1.3	435 18.2 9.2 1.2	kcal g g g	鶏肉 豚肉 ヨーグルト 乳飲料	油 小麦粉 米 ごま油 さとう	にんにく 玉ねぎ トマト水煮 かぼちゃ なす キャベツ なら にんじん いんげん もやし	
12 水	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 352 蛋白 21.5 脂質 12.5 塩分 1.2	456 22.1 14.2 1.0	kcal g g g	豚肉 みそ きな粉 牛乳	油 じゃがいも マカロニ さとう 米	しょうが 玉ねぎ にんじん	
13 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とコーンの炒めもの じゃがいもとにんじんのスープ	乳飲料 ひじきライス	熱量 338 蛋白 18.5 脂質 5.8 塩分 1.8	447 19.8 7.9 1.6	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト ひじき 乳飲料	でんぷん 油 じゃがいも 米 さとう	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ コーン ピーマン グリンピース	
14 金	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 青のりご飯	熱量 337 蛋白 12.5 脂質 7.9 塩分 1.4	443 14.9 10.5 1.2	kcal g g g	ツナ水煮 みそ 青のり 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき キャベツ グリンピース	
15 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 110 蛋白 11.9 脂質 3.1 塩分 1.1	262 14.4 6.7 1.0	kcal g g g	鶏肉 ふ わかめ みそ 牛乳	さとう でんぷん 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	

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
17 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め じゃがいもとおおなのスープ 青のりふりかけ	牛乳 二色ごはん	熱量 364	464	kcal	青のり 豚肉 みそ 鮭水煮 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	にんじん なす 玉ねぎ ピーマン 小松菜 
18 火	プレーン ヨーグルト ごはん	白いんげんのトマト煮 豆腐と青梗菜のスープ	乳飲料 くずもち せんべい	熱量 370	472	kcal	豚肉 白いんげん豆 豆腐 ベーコン 牛乳 きな粉 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん せんべい くず粉 米	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ チンゲン菜
19 水	乳飲料 ごはん	鮭の照り焼き おくらの削り節和え 冬瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 冷し大麦麵	熱量 302	398	kcal	鮭 けずりぶし 油揚げ みそ 卵 乳飲料 牛乳	大麦麵 米	おくら にんじん 冬瓜 ほうれん草
20 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 湯通しキャベツ ミネストローネ 	乳飲料 しらすトースト	熱量 378	480	kcal	鶏肉 ベーコン チーズ しらす ヨーグルト	マーマレード 米 油 じゃがいも さとう パン 乳飲料 マヨネーズ バター	にんにく キャベツ セロリー 玉ねぎ にんじん トマト水煮 オレンジジュース
21 金	牛乳 ごはん	五目豆 じゃがいもと キャベツのみそ汁	麦茶 ヨーグルト 和え せんべい	熱量 289	405	kcal	大豆 豚肉 こんぶ 凍り豆腐 みそ ヨーグルト 牛乳	油 さとう じゃがいも せんべい 米	にんじん こんにやく ごぼう キャベツ みかん缶 もも缶
22 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 青梗菜のスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 128	276	kcal	豚肉 牛乳 	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース チンゲン菜
24 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と キャベツのみそ炒め あおなと玉ねぎのみそ汁	牛乳 麩のシュ ガーバター 枝豆	熱量 288	404	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 麩 牛乳	油 さとう でんぷん 米 バター	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 枝豆
25 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 キャベツともやしのスープ	乳飲料 豚ニラ チャーハン	熱量 324	435	kcal	鶏肉 豚肉 ヨーグルト 乳飲料	油 小麦粉 米 ごま油 さとう	にんにく 玉ねぎ トマト水煮 かぼちゃ なす キャベツ なら にんじん いんげん もやし
26 水	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 352	456	kcal	豚肉 みそ きな粉 牛乳	油 じゃがいも マカロニ さとう 米	しょうが 玉ねぎ にんじん 
27 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とコーンの炒めもの じゃがいもとにんじんのスープ	乳飲料 ひじきライス	熱量 338	447	kcal	鶏肉 ヨーグルト ひじき 乳飲料	でんぷん 油 じゃがいも 米 さとう	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ コーン ピーマン グリンピース
28 金	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 防災わかめ ごはん ※	熱量 374	473	kcal	ツナ水煮 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき キャベツ グリンピース
29 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのみそ汁 	麦茶 お菓子 果物等	熱量 110	262	kcal	鶏肉 ふ わかめ みそ 牛乳	さとう でんぷん 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん
31 月	牛乳 ごはん	八宝菜 わかめスープ	牛乳 茶めし	熱量 314	425	kcal	豚肉 なると わかめ 牛乳 青のり	油 でんぷん 米	にんじん たけのこ もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ
お誕生会	牛乳 ラビットライ イス	鶏肉のから揚げ ゆで野菜 ポテトスープ 	牛乳 すいか せんべい	熱量 552	508	kcal	鶏肉 ベーコン 牛乳	でんぷん 小麦粉 揚げ油 じゃがいも せんべい 米 バター	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ すいか

※6月28日(金)午後おやつは、賞味期限の近い防災用わかめごはんを使用いたします