

令和8年度

# 7月 給食献立表

6日はふりかけが出ます

主食提供園は、16日にパンが出ます



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。

主食提供園は、ごはん172kcal、パン161kcalです。

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・揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



藤沢市保育課

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
1 水	牛乳 ごはん	チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 しらすごはん	熱量 390	509	kcal	牛乳 鶏肉 チーズ しらす干し 青のり粉	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース みかん缶
2 木	プレーン ヨーグルト ごはん	八宝菜 豆腐とわかめのみそ汁	乳飲料 揚げじゃが いもとハム のソテー	熱量 300	442	kcal	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 なた豆 豆腐 わかめ ハム みそ	米 油 でんぷん 揚げ油 さとう じゃがいも	にんじん 乾しいたけ たけのこ もやし キャベツ ピーマン たまねぎ パセリ
3 金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 野菜スープ	牛乳 納豆ごはん	熱量 393	512	kcal	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 納豆 青のり粉	米 油 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース 小松菜
4 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 凍り豆腐とキャベツのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 121	295	kcal	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 みそ	米 さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜
6 月	牛乳 ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 なすとわかめのみそ汁 削り節ふりかけ	牛乳 チキンライ ス	熱量 380	502	kcal	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 わかめ 削り節 みそ	米 油 さとう でんぷん バター	たまねぎ かぼちゃ いんげん グリンピース なす にんじん
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン ツナマカロニサラダ あおなとたまねぎのすまし汁	乳飲料 冷しそうめ ん	熱量 307	447	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ツナ缶 卵	米 さとう 油 マカロニ そうめん	にんにく しょうが 小松菜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オクラ
8 水	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 卵と小松菜のすまし汁	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん すいか	熱量 426	539	kcal	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 卵	米 油 じゃがいも さとう でんぷん	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ 小松菜 ごぼう すいか
9 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さばの竜田揚げ いんげんのサラダ ビーフンスープ	乳飲料 ジャム付パ ン	熱量 397	519	kcal	乳飲料 ヨーグルト さば えび	米 でんぷん 揚げ油 ビーフン ごま油 油 パン ジャム さとう	しょうが しいたけ いら いんげん キャベツ にんじん
10 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 なすとたまねぎのみそ汁	牛乳 ひじきごは ん	熱量 405	522	kcal	牛乳 生あげ 豚肉 みそ 油あげ ひじき	米 油 ごま油 さとう でんぷん	ごぼう にんじん なす たまねぎ
11 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとあおなの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 154	321	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 グリーンピース キャベツ 小松菜
13 月	牛乳 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 二色ごは ん	熱量 324	457	kcal	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ缶	米 油 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ トマト缶 かぼちゃ なす いんげん キャベツ にんじん
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のかりんとあげ ゆで野菜 キャベツと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 小松菜マ フィン	熱量 369	497	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 みそ 卵	米 でんぷん 揚げ油 マヨネーズ 小麦粉 さとう バター	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん グリーンアスパラ 小松菜 レーズン
15 水	牛乳 ごはん	メルルーサのムニエル 人参といんげんのサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	きな粉ミルク こぎつねご はん	熱量 422	535	kcal	牛乳 ヨーグルト 白身魚 豆腐 みそ わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 油あげ きな粉	米 小麦粉 油 バター 小麦粉 さとう	小松菜 にんじん いんげん しょうが

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
16 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き かぼちゃサラダ ミネストローネスープ	乳飲料 とうもろこし  せんべい	熱量 357 蛋白 24.7 脂質 11.1 塩分 1.6	487 25.4 12.1 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン チーズ ハム	米 油 マカロニ さとう じゃがいも せんべい	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ パセリ ズッキーニ かぼちゃ きゅうり とうもろこし
17 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 かき卵汁 	牛乳 とりそばろ ごはん	熱量 384 蛋白 19.9 脂質 15.0 塩分 1.6	505 21.2 16.3 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 わかめ 鶏肉 のり	米 油 さとう ごま油 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ピーマン
18 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 凍り豆腐とキャベツのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 121 蛋白 14.3 脂質 4.4 塩分 1.0	295 17.1 8.0 0.9	kcal g g g	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 みそ	米 さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜
20 月	 <b>海の日</b> 								
21 火	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン ツナマカロニサラダ あおなとたまねぎのすまし汁	乳飲料 冷しそうめ ん	熱量 307 蛋白 21.8 脂質 9.8 塩分 2.2	447 23.1 11.2 1.9	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ツナ缶 卵	米 さとう 油 マカロニ そうめん 	にんにく しょうが 小松菜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オクラ
22 水	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 卵と小松菜のすまし汁	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 424 蛋白 21.1 脂質 17.0 塩分 1.7	537 22.1 17.8 1.4	kcal g g g	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 卵	米 油 じゃがいも さとう でんぷん	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ 小松菜 ごぼう
23 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さばの竜田揚げ いんげんのサラダ ビーフンスープ	乳飲料 ジャム付パ ン	熱量 397 蛋白 21.3 脂質 18.4 塩分 1.7	519 23.0 18.0 1.5	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト さば えび	米 でんぷん 揚げ油 ビーフン ごま油 油 パン ジャム さとう	しょうが しいたけ いら いんげん キャベツ にんじん
24 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 なすとたまねぎのみそ汁	牛乳 ひじきごは ん	熱量 405 蛋白 18.4 脂質 18.1 塩分 1.6	522 20.1 18.8 1.3	kcal g g g	牛乳 生あげ 豚肉 みそ 油あげ ひじき	米 油 ごま油 さとう でんぷん	ごぼう にんじん なす たまねぎ
25 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとあおなの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 154 蛋白 8.1 脂質 6.6 塩分 1.2	321 12.0 9.6 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜
27 月	牛乳 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 二色ごは ん	熱量 324 蛋白 17.0 脂質 9.4 塩分 1.3	457 18.9 11.8 1.2	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ缶 	米 油 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ トマト缶 かぼちゃ なす いんげん キャベツ にんじん
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のかりんとあげ ゆで野菜 キャベツと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 小松菜マ フィン	熱量 369 蛋白 20.5 脂質 15.2 塩分 1.6	497 22.2 15.4 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 みそ 卵	米 でんぷん 揚げ油 マヨネーズ 小麦粉 さとう バター	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん グリーンアスパラ 小松菜 レーズン
29 水	牛乳 ごはん	メルルーサのムニエル 人参といんげんのサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	きな粉ミルク こぎつねご はん	熱量 422 蛋白 26.2 脂質 14.9 塩分 1.9	535 26.2 16.1 1.6	kcal g g g	牛乳 ヨーグルト 白身魚 豆腐 みそ わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 油あげ きな粉	米 小麦粉 油 バター 小麦粉 さとう	小松菜 にんじん いんげん しょうが 
30 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き かぼちゃサラダ ミネストローネスープ	乳飲料 とうもろこし  せんべい	熱量 357 蛋白 24.7 脂質 11.1 塩分 1.6	487 25.4 12.1 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン チーズ ハム	米 油 マカロニ さとう じゃがいも せんべい	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ パセリ ズッキーニ かぼちゃ きゅうり とうもろこし
31 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 かき卵汁	牛乳 とりそばろ ごはん	熱量 384 蛋白 19.9 脂質 15.0 塩分 1.6	505 21.2 16.3 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 わかめ 鶏肉 のり	米 油 さとう ごま油 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ピーマン
お誕生会	牛乳	ドライカレー フレンチサラダ 	牛乳 まぜそば	熱量 550 蛋白 22.9 脂質 17.7 塩分 1.8	500 20.9 17.7 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 ハム チーズ	米 油 小麦粉 乾中華麺 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん みかん缶 たまねぎ ピーマン トマトピューレ レーズン にんにく ながねぎ