

令和8年度

8月 給食献立表

14, 28日はふりかけが出ます
主食提供園は、27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 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが キャベツとあおなの汁もの 	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	147 7.8 6.4 1.1	315 11.8 9.5 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉	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
3 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 凍り豆腐とキャベツのみそ汁	牛乳 ごまごまご はん	熱量 蛋白 脂質 塩分	438 20.6 20.6 1.8	548 21.7 20.7 1.6	kcal g g g	牛乳 卵 豚肉 凍り豆腐 みそ たまご	米 油 春雨 ごま さとう	しょうが たけのこ もやし 乾しいたけ 小松菜 にんじん たまねぎ キャベツ
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	五目豆 あおなとえのきのみそ汁	乳飲料 大学芋	熱量 蛋白 脂質 塩分	374 16.1 16.3 1.6	501 18.6 16.2 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 大豆 豚肉 凍り豆腐 昆布 みそ	米 油 さとう あけ油 ごま さつまいも	にんじん こんにやく ごぼう 小松菜 えのきだけ
5 水	牛乳 ごはん	鶏肉の酢豚風 わかめスープ	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	403 18.7 14.5 1.6	520 20.2 16.0 1.4	kcal g g g	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	米 でんぶん あけ油 油 さとう じゃがいも ごま油 ごま	しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ ピーマン にら
6 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き オクラの削り節和え じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳飲料 小豆サンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	354 19.8 14.0 1.6	485 21.8 14.5 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト さば 削り節 小豆 みそ	米 じゃがいも パン さとう バター	おくら にんじん キャベツ 
7 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 とうがんのスープ	牛乳 骨太ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	397 22.9 15.4 1.7	515 23.6 16.5 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 えび ちりめんじゃこ みそ 桜えび	米 油 さとう ごま油 でんぶん ビーフン	しょうが ながねぎ にんじん 乾しいたけ とうがん チンゲン菜 小松菜 にんにく
8 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	182 11.1 9.3 1.3	344 14.6 11.8 1.1	kcal g g g	牛乳 豚肉 凍り豆腐 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
10 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め チンゲン菜とえのきのスープ	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 蛋白 脂質 塩分	344 16.7 14.0 1.6	473 18.6 15.5 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 青のり粉 ちりめんじゃこ みそ	米 ごま油 さとう でんぶん 小麦粉 ごま	にんじん なす たまねぎ ピーマン えのきだけ チンゲン菜
11 火										
12 水	牛乳 ごはん	かぼちゃといんげんの含め煮 なすとあおなのみそ汁	牛乳 梅入り鮭ご 飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	396 18.3 12.8 1.7	515 20.0 14.6 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ さつま揚げ 鮭 のり	米 油 さとう でんぶん ごま	たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん 小松菜 梅干し 
13 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 豆腐とキャベツのみそ汁	乳飲料 くずもち せんべい	熱量 蛋白 脂質 塩分	349 20.4 8.8 1.6	481 22.1 10.1 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン みそ 豆腐 きな粉	米 小麦粉 油 じゃがいも さとう くず粉 黒さとう バター 白さとう せんべい	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース キャベツ 
14 金	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの炒めもの じゃがいもとあおなのスープ ツナそばろふりかけ 	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 蛋白 脂質 塩分	371 21.2 11.4 1.8	494 22.1 13.4 1.5	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ツナ缶 豚肉 ひじき	米 でんぶん 油 じゃがいも さとう	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ホールコーン 小松菜 ピーマン チンゲン菜 にんにく
15 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とわかめのすまし汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	142 7.7 6.3 1.0	311 11.7 9.5 0.9	kcal g g g	牛乳 豚肉 麩 わかめ	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

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	豚肉と小松菜の炒め物 凍り豆腐とキャベツのみそ汁	牛乳 ごまごまご はん	熱量 438 蛋白 20.6 脂質 20.6 塩分 1.8	548 21.7 20.7 1.6	kcal g g g	牛乳 卵 豚肉 凍り豆腐 みそ たまご	米 油 春雨 ごま さとう	しょうが たけのこ もやし 乾しいたけ 小松菜 にんじん たまねぎ キャベツ		
18 火	プレーン ヨーグルト ごはん	五目豆 あおなとえのきのみそ汁	乳飲料 大学芋	熱量 374 蛋白 16.1 脂質 16.3 塩分 1.6	501 18.6 16.2 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 大豆 豚肉 凍り豆腐 昆布 みそ	米 油 さとう あけ油 ごま さつまいも	にんじん こんにやく ごぼう 小松菜 えのきだけ		
19 水	牛乳 ごはん	鶏肉の酢豚風 わかめスープ 	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 403 蛋白 18.7 脂質 14.5 塩分 1.6	520 20.2 16.0 1.4	kcal g g g	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	米 でんぶん あけ油 油 さとう じゃがいも ごま油 ごま	しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ ピーマン にら		
20 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き オクラの削り節和え じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳飲料 小豆サンド	熱量 354 蛋白 19.8 脂質 14.0 塩分 1.6	485 21.8 14.5 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト さば 削り節 小豆 みそ 	米 じゃがいも パン さとう パター	おくら にんじん キャベツ   		
21 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 とうがんのスープ	牛乳 骨太ごはん	熱量 397 蛋白 22.9 脂質 15.4 塩分 1.7	515 23.6 16.5 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 えび ちりめんじゃこ みそ 桜えび	米 油 さとう ごま油 でんぶん ビーフン	しょうが ながねぎ にんじん 乾しいたけ とうがん チンゲン菜 小松菜 にんにく		
22 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 182 蛋白 11.1 脂質 9.3 塩分 1.3	344 14.6 11.8 1.1	kcal g g g	牛乳 豚肉 凍り豆腐 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		
24 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め チンゲン菜とえのきのスープ 	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 344 蛋白 16.7 脂質 14.0 塩分 1.6	473 18.6 15.5 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 青のり粉 ちりめんじゃこ みそ	米 ごま油 さとう でんぶん 小麦粉 ごま	にんじん なす たまねぎ ピーマン えのきだけ チンゲン菜		
25 火	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のカレー煮 キャベツともやしのスープ	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 334 蛋白 19.9 脂質 12.3 塩分 1.1	468 21.7 13.1 1.0	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 大豆 豚肉 きな粉	米 油 さとう じゃがいも マカロニ きな粉	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ もやし 小松菜		
26 水	牛乳 ごはん	かぼちゃといんげんの含め煮 なすとあおなのみそ汁	牛乳 梅入り鮭ご 飯	熱量 396 蛋白 18.3 脂質 12.8 塩分 1.7	515 20.0 14.6 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ さつま揚げ 鮭 のり	米 油 さとう でんぶん ごま	たまねぎ かぼちゃ さやいんげん なす 小松菜 梅干し		
27 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 豆腐とキャベツのみそ汁	乳飲料 くずもち せんべい	熱量 349 蛋白 20.4 脂質 8.8 塩分 1.6	481 22.1 10.1 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン みそ 豆腐 きな粉	米 小麦粉 油 じゃがいも さとう くず粉 黒さとう パター 白さとう せんべい	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース キャベツ		
28 金	牛乳 ごはん	鶏肉とコーンの炒めもの じゃがいもとあおなのスープ ツナそぼろふりかけ	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 371 蛋白 21.2 脂質 11.4 塩分 1.8	494 22.1 13.4 1.5	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ツナ缶 豚肉 ひじき	米 でんぶん 油 じゃがいも さとう	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ホールコーン 小松菜 ピーマン チンゲン菜 にんにく		
29 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とわかめのすまし汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 142 蛋白 7.7 脂質 6.3 塩分 1.0	311 11.7 9.5 0.9	kcal g g g	牛乳 豚肉 麩 わかめ 	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		
31 月	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 凍り豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 梨 せんべい	熱量 310 蛋白 15.0 脂質 13.1 塩分 1.4	446 17.5 14.8 1.2	kcal g g g	牛乳 豚肉 凍り豆腐 みそ	米 じゃがいも 油 でんぶん さとう せんべい	にんじん こんにやく たまねぎ グリンピース 小松菜 梨		
お誕生会	牛乳	ウィンナーピラフ 魚のフィッシュチップス ゆで野菜 ポテトスープ	牛乳 クッキートー スト	熱量 719 蛋白 28.3 脂質 31.6 塩分 2.4	636 25.3 28.5 2.0	kcal g g g	牛乳 ウィンナー 卵 かじき ベーコン 粉チーズ	米 油 パン粉 パン あけ油 小麦粉 じゃがいも パター さとう グラニュー糖	たまねぎ ホールコーン パセリ キャベツ にんじん		