

# 8月 給食献立表



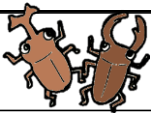
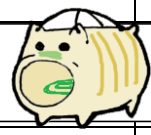
7,21日はふりかけが出ます




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 火	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 春雨スープ 	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 303 蛋白 19.4 脂質 8.0 塩分 1.3	427 21.1 9.6 1.2	kcal g g g	鶏肉 ベーコン きな粉 乳飲料 ヨーグルト	小麦粉 油 じゃがいも さとう バター 春雨 マカロニ 米	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ にんじん グリーンピース たけのこ水煮缶	
2 水	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳 茶めし	熱量 368 蛋白 16.7 脂質 14.8 塩分 1.6	475 18.6 16.1 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 青のり 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ にんじん えのきだけ	
3 木	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 かぼちゃスープ	乳飲料 まぜそば	熱量 335 蛋白 25.1 脂質 10.7 塩分 1.9	452 25.7 11.7 1.7	kcal g g g	鶏肉 牛乳 ハム 乳飲料 ヨーグルト スキムミルク	バター 小麦粉 乾中華麺 ごま油 油 さとう 米	にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ 長ねぎ きゅうり	
4 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 とうがんのスープ	牛乳 鮭ごはん	熱量 365 蛋白 21.3 脂質 12.8 塩分 1.5	473 22.0 14.4 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 えび 鮭 牛乳	さとう でんぷん 油 ビーフン 米 ごま	なす しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん とうがん 小松菜	
5 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 あおなと玉ねぎのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 135 蛋白 7.2 脂質 5.8 塩分 1.0	289 11.1 8.9 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳 	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	
7 月	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め キャベツと小松菜のみそ汁 けずり節ふりかけ	牛乳 とりそば ご飯	熱量 392 蛋白 22.8 脂質 16.3 塩分 1.5	494 23.4 17.3 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ 削り節 青のり のり 鶏肉 牛乳	さとう でんぷん 油 米	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ キャベツ 小松菜	
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	親子煮 じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁	乳飲料 キャロットアッ プルゼリー せんべい	熱量 275 蛋白 15.9 脂質 7.7 塩分 1.4	405 18.4 9.4 1.3	kcal g g g	鶏肉 卵 みそ 乳飲料 ヨーグルト	油 さとう じゃがいも 米 せんべい	にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮缶 青梗菜 グリンピース りんごジュース	
9 水	牛乳 ごはん	魚のトマトソースかけ キャベツとハムのスープ	牛乳 ジャーマン ポテトカレー	熱量 300 蛋白 19.7 脂質 13.7 塩分 1.5	421 21.0 15.0 1.3	kcal g g g	さわら ハム ベーコン 牛乳	油 さとう 小麦粉 バター マカロニ じゃがいも 米	玉ねぎ にんにく トマト水煮缶 キャベツ ピーマン	
10 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き ひじきと小松菜のサラダ 豆腐とながねぎのすまし汁	乳飲料 かぼちゃ ジャムサン ド	熱量 345 蛋白 20.2 脂質 12.6 塩分 2.2	461 21.6 13.2 1.9	kcal g g g	鶏肉 みそ ひじき 豆腐 乳飲料 ヨーグルト	さとう ごま ごま油 パン バター 米	小松菜 長ねぎ にんじん かぼちゃ	
11 金	 <b>山 の 日</b> 									
12 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツと玉ねぎの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 164 蛋白 9.5 脂質 8.1 塩分 1.1	312 12.9 10.7 1.0	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 グリーンピース キャベツ	
14 月	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮 麩とわかめのみそ汁	牛乳 ふりかけ ごはん	熱量 344 蛋白 14.2 脂質 11.0 塩分 1.3	456 16.4 13.0 1.1	kcal g g g	豚肉 麩 わかめ みそ 桜えび 青のり 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米 ごま	にんじん つきこんにゃく 玉ねぎ グリンピース	
15 火	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 春雨スープ	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 303 蛋白 19.4 脂質 8.0 塩分 1.3	427 21.1 9.6 1.2	kcal g g g	鶏肉 ベーコン きな粉 乳飲料 ヨーグルト	小麦粉 油 じゃがいも さとう バター 春雨 マカロニ 米	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ にんじん グリーンピース たけのこ水煮缶	
16 水	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳 茶めし	熱量 368 蛋白 16.7 脂質 14.8 塩分 1.6	475 18.6 16.1 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 青のり 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ にんじん えのきだけ 	

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 木	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 かぼちゃスープ 	乳飲料 まぜそば	熱量 335 蛋白 25.1 脂質 10.7 塩分 1.9	452 25.7 11.7 1.7	kcal g g g	鶏肉 牛乳 ハム 乳飲料 ヨーグルト スキムミルク	バター 小麦粉 乾中華麺 ごま油 油 さとう 米	にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ 長ねぎ きゅうり
18 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 とうがんのスープ	牛乳 鮭ごはん	熱量 365 蛋白 21.3 脂質 12.8 塩分 1.5	473 22.0 14.4 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 えび 鮭 牛乳	さとう でんぷん 油 ビーフン 米 ごま	なす しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん とうがん 小松菜
19 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 あおなと玉ねぎのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 135 蛋白 7.2 脂質 5.8 塩分 1.0	289 11.1 8.9 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳 	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜
21 月	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め キャベツと小松菜のみそ汁 けずり節ふりかけ	牛乳 とりそば ごはん	熱量 392 蛋白 22.8 脂質 16.3 塩分 1.5	494 23.4 17.3 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ 削り節 青のり のり 鶏肉 牛乳	さとう でんぷん 油 米	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ キャベツ 小松菜
22 火	プレーン ヨーグルト ごはん	親子煮 じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁	乳飲料 キャロットアップ ブルゼリー せんべい	熱量 275 蛋白 15.9 脂質 7.7 塩分 1.4	405 18.4 9.4 1.3	kcal g g g	鶏肉 卵 みそ 乳飲料 ヨーグルト	油 さとう じゃがいも 米 せんべい	にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮缶 青梗菜 グリンピース りんごジュース
23 水	牛乳 ごはん	魚のトマトソースかけ キャベツとハムのスープ	牛乳 ジャーマン ポテトカレー	熱量 300 蛋白 19.7 脂質 13.7 塩分 1.5	421 21.0 15.0 1.3	kcal g g g	さわら ハム ベーコン 牛乳	油 さとう 小麦粉 バター マカロニ じゃがいも 米	玉ねぎ にんにく トマト水煮缶 キャベツ ピーマン
24 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のごまみそ焼き ひじきと小松菜のサラダ 豆腐とながねぎのすまし汁	乳飲料 かぼちゃ ジャムサン ド	熱量 345 蛋白 20.2 脂質 12.6 塩分 2.2	461 21.6 13.2 1.9	kcal g g g	鶏肉 みそ ひじき 豆腐 乳飲料 ヨーグルト	さとう ごま ごま油 パン バター 米	小松菜 長ねぎ にんじん かぼちゃ
25 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 にらともやしのみそ汁	牛乳 かやくごはん	熱量 389 蛋白 19.1 脂質 17.0 塩分 1.3	492 20.4 17.8 1.1	kcal g g g	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん 米	ごぼう にんじん にら もやし
26 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツと玉ねぎの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 164 蛋白 9.5 脂質 8.1 塩分 1.1	312 12.9 10.7 1.0	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 グリンピース キャベツ
28 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 凍り豆腐とにんじのみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 375 蛋白 16.3 脂質 14.9 塩分 1.8	481 18.2 16.1 1.5	kcal g g g	卵 豚肉 凍り豆腐 みそ 青のり 牛乳	油 さとう 春雨 米 ごま	しょうが たけのこ水煮缶 もやし 小松菜 にんじん
29 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の酢豚風 わかめスープ 	乳飲料 チーズト ースト	熱量 343 蛋白 14.5 脂質 12.6 塩分 2.0	458 17.1 13.3 1.7	kcal g g g	鶏肉 わかめ 粉チーズ 乳飲料 ヨーグルト	でんぷん 揚げ油 油 さとう パン じゃがいも バター マヨネーズ 米	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮缶 ピーマン
30 水	牛乳 ごはん	魚の照焼き きゅうりの塩もみ なすとあおなのみそ汁	牛乳 なし お菓子	熱量 283 蛋白 18.8 脂質 10.2 塩分 1.5	407 20.1 12.3 1.3	kcal g g g	旬の魚 みそ 牛乳	ごま せんべい ビスケット 米	きゅうり キャベツ なす 小松菜 なし 
31 木	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 キャベツと人参のスープ	乳飲料 しらすパ スタ	熱量 323 蛋白 18.7 脂質 9.5 塩分 1.9	443 20.4 10.7 1.7	kcal g g g	ベーコン 豚肉 大豆 しらす干し 青のり 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう でんぷん スパゲッティ 米	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ パセリ キャベツ
お誕生会	牛乳	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルト 	牛乳 アメリカ ンドック	熱量 670 蛋白 23.7 脂質 30.0 塩分 2.2	597 21.5 27.3 1.8	kcal g g g	豚肉 チーズ ヨーグルト ウインナー 卵 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう 揚げ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶