

# 8月 給食献立表

5,19日はふりかけが出ます

主食提供園は、6,20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=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 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き いんげんのナムル キャベツともやしのスープ	乳飲料 揚げパン	熱量 319	456	kcal	さわら みそ 乳飲料 ヨーグルト	さとう ごま油 ごま 米 パン 揚げ油	さいいんげん にんじん キャベツ もやし 小松菜	
2 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ひじきごはん	熱量 400	518	kcal	生揚げ 豚肉 みそ ひじき 油揚げ 牛乳	油 ごま油 さとう でんぶん 米	ごぼう にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	
3 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツとにんじんのスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 164	329	kcal	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	
5 月	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 なすとあおなのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 ごはんピザ	熱量 379	500	kcal	豚肉 みそ きな粉 卵 チーズ 牛乳 ベーコン	じゃがいも 油 さとう でんぶん 米 マヨネーズ	にんじん つきこんにやく 玉ねぎ グリンピース なす 小松菜 長ねぎ	
6 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 かぼちゃスープ	乳飲料 マスカットゼ リー せんべい	熱量 328	464	kcal	鶏肉 牛乳 スキムミルク 乳飲料 ヨーグルト	油 バター 米 小麦粉 ゼリー せんべい さとう	にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃうらごし パセリ	
7 水	牛乳 ごはん	さばの香草パン粉焼き アスパラのソテー 冬瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 まぜそば	熱量 349	477	kcal	さば 粉チーズ 油揚げ みそ ハム 牛乳	油 パン粉 乾中華麺 ごま油 米	パセリ にんにく にんじん 冬瓜 グリーンアスパラ 長ねぎ きゅうり	
8 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ポークカレー ベーコンとキャベツのサラダ	乳飲料 ツナサンド	熱量 386	510	kcal	豚肉 ベーコン チーズ ツナ水煮缶 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 パン マヨネーズ さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	
9 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 わかめスープ	牛乳 しらすごはん	熱量 346	475	kcal	豚肉 みそ 豆腐 わかめ しらす干し 青のり粉 牛乳	油 さとう ごま油 でんぶん 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン	
10 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 122	295	kcal	鶏肉 みそ 牛乳	さとう でんぶん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜	
12 月	<b>山の日 振替休日</b>									
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉と野菜のマムレード煮 キャベツと小松菜のみそ汁	乳飲料 バイクドポテ ト	熱量 268	417	kcal	鶏肉 みそ 粉チーズ ヨーグルト 乳飲料	ジャム でんぶん じゃがいも バター さとう 米	玉ねぎ にんにく にんじん エリンギ キャベツ 小松菜	
14 水	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもとわかめの汁もの	牛乳 鮭そぼろご はん	熱量 356	483	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ わかめ 鮭水煮缶 牛乳	油 さとう 米 でんぶん じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン	
15 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 春雨スープ	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 303	444	kcal	鶏肉 ベーコン きな粉 ヨーグルト 乳飲料	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 ゆでたけのこ	
16 金	牛乳 ごはん	五目豆 玉ねぎとにんじのみそ汁	牛乳 ふりかけご はん	熱量 377	499	kcal	大豆 豚肉 こんぶ 凍り豆腐 みそ 桜えび 青のり粉 牛乳	油 さとう 米 ごま	にんじん こんにやく ごぼう 玉ねぎ	

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 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 103	281	kcal	ツナ水煮缶 麩 わかめ みそ 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 
19 月	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮 なすとあおなのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 ごはんピザ	熱量 379	500	kcal	豚肉 みそ きな粉 卵 チーズ 牛乳 ベーコン	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米 マヨネーズ	にんじん つきこんにゃく 玉ねぎ グリンピース なす 小松菜 長ねぎ
20 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 かぼちゃスープ	乳飲料 マスカットゼ リー せんべい	熱量 328	464	kcal	鶏肉 牛乳 スキムミルク 乳飲料 ヨーグルト	油 バター 米 小麦粉 ゼリー せんべい さとう	にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃうらごし パセリ
21 水	牛乳 ごはん	さばの香草パン粉焼き アスパラのソテー 冬瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 まぜそば	熱量 349	477	kcal	さば 粉チーズ 油揚げ みそ ハム 牛乳	油 パン粉 乾中華麺 ごま油 米	パセリ にんにく にんじん 冬瓜 グリーンアスパラ 長ねぎ きゅうり
22 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ポークカレー ベーコンとキャベツのサラダ	乳飲料 ツナサンド	熱量 386	510	kcal	豚肉 ベーコン チーズ ツナ水煮缶 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 パン マヨネーズ さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり
23 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 わかめスープ 	牛乳 しらすごは ん	熱量 346	475	kcal	豚肉 みそ 豆腐 わかめ しらす干し 青のり粉 牛乳	油 さとう ごま油 でんぷん 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン
24 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 122	295	kcal	鶏肉 みそ 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜
26 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 麩とえのきだけのすまし汁	牛乳 ウインナー ピラフ なし	熱量 366	490	kcal	卵 豚肉 麩 ウインナー 牛乳	油 さとう 春雨 米 	しょうが ゆでたけのこ もやし 小松菜 にんじん えのきだけ 玉ねぎ コーン 梨
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉と野菜のママレード煮 キャベツと小松菜のみそ汁	乳飲料 バイクドポテ ト	熱量 268	417	kcal	鶏肉 みそ 粉チーズ ヨーグルト 乳飲料	ジャム でんぷん じゃがいも バター さとう 米	玉ねぎ にんにく にんじん エリンギ キャベツ 小松菜
28 水	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもとわかめの汁もの	牛乳 鮭そぼろご はん	熱量 356	483	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ わかめ 鮭水煮缶 牛乳	油 さとう 米 でんぷん じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン
29 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 春雨スープ	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 303	444	kcal	鶏肉 ベーコン きな粉 ヨーグルト 乳飲料	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 ゆでたけのこ
30 金	牛乳 ごはん	五目豆 玉ねぎとにんじのみそ汁	牛乳 ふりかけご はん	熱量 377	499	kcal	大豆 豚肉 こんぶ 凍り豆腐 みそ 桜えび 青のり粉 牛乳	油 さとう 米 ごま 	にんじん こんにゃく ごぼう 玉ねぎ
31 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 103	281	kcal	ツナ水煮缶 麩 わかめ みそ 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
お誕生会	牛乳	ラビットライス 魚のかりんと揚げ コールスロー  じゃがいもと青梗菜のスープ	牛乳 チーズケー キ	熱量 595	536	kcal	かじき 卵 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	米 油 でんぷん 揚げ油 ごま じゃがいも さとう 小麦粉	にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ 青梗菜