

令和4年度

8月 給食献立表





8,22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月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め 玉ねぎとさやいんげんの汁物	牛乳 ふりかけ ごはん		熱量 364 蛋白 19.1 脂質 15.9 塩分 1.1	454 g 20.1 g 17.0 g 0.9	kcal 豚肉 桜えび 青のり 牛乳	油 米 ごま	しょうが 玉ねぎ 人参 さやいんげん	
2火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	乳飲料 マカロニ あべかわ		熱量 312 蛋白 22.4 脂質 7.3 塩分 1.4	417 g 23.3 g 9.1 g 1.2	kcal 鶏肉 わかめ みそ きな粉 ヨーグルト 乳飲料	でんぷん 米 じゃがいも さとう マカロニ ママレード	玉ねぎ にんにく 人参	
3水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー コールスロー 	牛乳 みそ焼き ライス		熱量 413 蛋白 17.0 脂質 17.2 塩分 1.6	494 g 18.2 g 17.7 g 1.4	kcal 豚肉 スキムミルク みそ 青のり 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま 米 さとう ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ	
4木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鮭のムニエル もやしのナムル キャベツとベーコンのスープ	牛乳 とうもろこし せんべい		熱量 279 蛋白 19.4 脂質 11.7 塩分 1.3	394 g 20.2 g 12.0 g 1.2	kcal 鮭 ベーコン ヨーグルト 牛乳	小麦粉 油 バター ごま ごま油 米 さとう せんべい	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし オレンジジュース	
5金	牛乳 ごはん	豆腐のそぼろ煮 かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 ヨーグルト お麩スナック		熱量 327 蛋白 17.9 脂質 16.8 塩分 1.5	425 g 19.2 g 17.6 g 1.3	kcal 豆腐 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳 麩 青のり	油 さとう でんぷん 米 バター	人参 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ グリンピース	
6土	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	麦茶 お菓子 果物 等		熱量 104 蛋白 5.7 脂質 1.9 塩分 1.2	247 g 9.6 g 5.7 g 1.1	kcal ツナ水煮缶 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ キャベツ グリンピース	
8月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め 春雨と小松菜のすまし汁 きなこふりかけ	牛乳 とりそぼろ ごはん		熱量 365 蛋白 18.2 脂質 13.1 塩分 1.4	455 g 19.2 g 14.6 g 1.2	kcal 豚肉 みそ 鶏肉 きな粉 のり 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 春雨 米 油	人参 なす 玉ねぎ ピーマン 小松菜 えのきだけ 	
9火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き スパゲッティーソテー キャベツと人参のスープ	乳飲料 なし お菓子		熱量 308 蛋白 19.3 脂質 8.7 塩分 1.3	414 g 20.8 g 10.1 g 1.2	kcal 鶏肉 ヨーグルト 乳飲料	スパゲッティ 油 さとう ビスケット せんべい 米	にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 なし	
10水	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが 冬瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 菜めし		熱量 367 蛋白 16.2 脂質 13.4 塩分 1.9	457 g 17.7 g 14.9 g 1.6	kcal 豚肉 油揚げ みそ しらす干し 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま	人参 玉ねぎ グリンピース 冬瓜 小松菜	
11木	 <h2 style="font-size: 2em;">山 の 日</h2> 									
12金	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め煮 キャベツともやしのみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん		熱量 375 蛋白 16.9 脂質 15.0 塩分 1.6	463 g 18.4 g 16.2 g 1.4	kcal 凍り豆腐 豚肉 みそ 青のり 牛乳	油 さとう ごま油 でんぷん 米 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ もやし	
13土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもと人参のスープ	麦茶 お菓子 果物 等		熱量 172 蛋白 12.1 脂質 8.9 塩分 1.0	301 g 14.6 g 11.4 g 0.9	kcal 豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	玉ねぎ さやいんげん 人参	
15月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め 玉ねぎとさやいんげんの汁物	牛乳 ふりかけ ごはん		熱量 364 蛋白 19.1 脂質 15.9 塩分 1.1	454 g 20.1 g 17.0 g 0.9	kcal 豚肉 桜えび 青のり 牛乳	油 米 ごま	しょうが 玉ねぎ 人参 さやいんげん	

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			
16 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード煮 じゃがいもわかめのみそ汁	乳飲料 マカロニ あべかわ	熱量 蛋白 脂質 塩分	312 22.4 7.3 1.4	417 23.3 9.1 1.2	kcal g g g	鶏肉 わかめ みそ きな粉 ヨーグルト 乳飲料	でんぷん 米 じゃがいも さとう マカロニ ママレード	玉ねぎ にんにく 人参		
17 水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー コールスロー	牛乳 みそ焼き ライス	熱量 蛋白 脂質 塩分	413 17.0 17.2 1.6	494 18.2 17.7 1.4	kcal g g g	豚肉 スキムミルク みそ 青のり 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま 米 さとう ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ		
18 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鮭のムニエル もやしのナムル キャベツとベーコンのスープ	牛乳 とうもろこし せんべい	熱量 蛋白 脂質 塩分	279 19.4 11.7 1.3	394 20.2 12.0 1.2	kcal g g g	鮭 ベーコン ヨーグルト 牛乳	小麦粉 油 バター ごま ごま油 米 さとう せんべい	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし オレンジジュース		
19 金	牛乳 ごはん	豆腐のそぼろ煮 かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 ヨーグルト お麩スナック	熱量 蛋白 脂質 塩分	327 17.9 16.8 1.5	425 19.2 17.6 1.3	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳 麩 青のり	油 さとう でんぷん 米 バター	人参 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ グリンピース		
20 土	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	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 蛋白 脂質 塩分	104 5.7 1.9 1.2	247 9.6 5.7 1.1	kcal g g g	ツナ水煮缶 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ キャベツ グリンピース		
22 月	牛乳 ごはん	豚肉となすのみそ炒め 春雨と小松菜のすまし汁 きなこふりかけ	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	365 18.2 13.1 1.4	455 19.2 14.6 1.2	kcal g g g	豚肉 みそ 鶏肉 きな粉 のり 牛乳	ごま油 さとう でんぷん 春雨 米 油	人参 なす 玉ねぎ ピーマン 小松菜 えのきだけ		
23 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き スパゲッティーソテー キャベツと人参のスープ	乳飲料 なし お菓子	熱量 蛋白 脂質 塩分	308 19.3 8.7 1.3	414 20.8 10.1 1.2	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト 乳飲料	スパゲッティ 油 さとう ビスケット せんべい 米	にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 なし		
24 水	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが 冬瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 菜めし	熱量 蛋白 脂質 塩分	367 16.2 13.4 1.9	457 17.7 14.9 1.6	kcal g g g	豚肉 油揚げ みそ しらす干し 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま	人参 玉ねぎ グリンピース 冬瓜 小松菜		
25 木	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサの変わりパン粉焼き 湯通しキャベツ わかめスープ	乳飲料 まぜそば	熱量 蛋白 脂質 塩分	247 18.7 7.4 2.0	365 20.1 9.0 1.8	kcal g g g	メルルーサ チーズ わかめ ハム ヨーグルト 乳飲料	マヨネーズ パン粉 中華麺 ごま油 米 さとう	パセリ キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく 長ねぎ きゅうり		
26 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め煮 キャベツともやしのみそ汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	375 16.9 15.0 1.6	463 18.4 16.2 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 青のり 牛乳	油 さとう ごま油 でんぷん 米 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ もやし		
27 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもと人参のスープ	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 蛋白 脂質 塩分	172 12.1 8.9 1.0	301 14.6 11.4 0.9	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	玉ねぎ さやいんげん 人参		
29 月	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め 青梗菜のスープ	牛乳 ベイクド ポテト	熱量 蛋白 脂質 塩分	320 18.8 17.6 1.6	420 20.0 18.2 1.3	kcal g g g	豚肉 チーズ 牛乳	さとう でんぷん 油 じゃがいも バター 米	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ 青梗菜 人参		
30 火	プレーン ヨーグルト ごはん	五目豆 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 マスカット ゼリー せんべい	熱量 蛋白 脂質 塩分	332 15.7 14.3 1.7	433 17.8 14.6 1.5	kcal g g g	大豆 豚肉 昆布 凍り豆腐 みそ ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 さとう ゼリー せんべい 米	人参 こんにゃく ごぼう キャベツ 玉ねぎ		
31 水	牛乳 ごはん	さばのごまみそ焼き きゅうりの塩もみ 玉ねぎと人参のスープ	牛乳 ジャム付き パン	熱量 蛋白 脂質 塩分	340 18.1 16.7 1.8	436 19.3 17.5 1.5	kcal g g g	さば みそ 牛乳	さとう ごま パン ジャム 米	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参		
お誕生会	牛乳	ラビットライス 鶏肉の照り焼き ゆで野菜 ポテトスープ	牛乳 ごまサンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	573 25.5 21.0 2.2	519 23.1 20.1 1.8	kcal g g g	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 バター さとう マヨネーズ ごま じゃがいも パン	人参 玉ねぎ パセリ グリーンアスパラガス		