

令和3年度

8月 給食献立表

5.12.19.26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	
2月	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 わかめと人参のすまし汁	牛乳 みそ焼きライス	熱量 343 蛋白 12.2 脂質 9.7 塩分 1.7	448 14.4 11.8 1.4	kcal g g g	ツナ水煮缶 わかめ みそ 青のり 牛乳	油 じゃがいも さとう ごま 小麦粉 米 ごま油	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	
3火	プレーン ヨーグルト 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 シュガートースト	熱量 348 蛋白 14.7 脂質 14.2 塩分 1.8	451 16.8 14.1 1.5	kcal g g g	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 小麦粉 パン バター 米 さとう	にんにく トマト 玉ねぎ かぼちゃ なす キャベツ さやいんげん	
4水	牛乳 ごはん	さわらの照り焼き こまつなのけずりぶし和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳 なし せんべい ビスケット	熱量 352 蛋白 19.2 脂質 13.9 塩分 1.7	455 20.2 15.2 1.4	kcal g g g	さわら けずりぶし 油揚げ みそ 牛乳	さとう じゃがいも せんべい ビスケット 米	小松菜 なし 玉ねぎ にんじん	
5木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のカレー煮 キャベツともやしのスープ きなこふりかけ	牛乳 まぜそば	熱量 333 蛋白 21.8 脂質 12.7 塩分 2.3	447 22.6 14.0 2.0	kcal g g g	豚肉 ハム きなこ ヨーグルト 牛乳	油 さとう 中華麺 ごま油 米 でんぷん	玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし にんにく 長ねぎ さやいんげん	
6金	乳飲料 ごはん	大豆のトマト煮 とうがんと生揚げのみそ汁	牛乳 豚肉とごぼう うのごはん	熱量 440 蛋白 21.0 脂質 15.0 塩分 1.8	494 21.0 12.9 1.5	kcal g g g	大豆 ベーコン 豚肉 生揚げ 乳飲料 牛乳 みそ	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	にんじん たまねぎ トマトピューレ とうがん ごぼう 小松菜	
7土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 157 蛋白 13.5 脂質 5.7 塩分 1.4	300 15.8 8.8 1.2	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	油 さとう じゃがいも でんぷん 米	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ	
9月	山の日 振替休日									
10火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のみそ煮 キャベツときゅうりの塩もみ 大麦麺と小松菜のすまし汁	牛乳 キャロットアップ プルゼリー せんべい ビスケット	熱量 359 蛋白 20.0 脂質 12.1 塩分 1.6	461 21.0 12.5 1.4	kcal g g g	かじき みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	さとう 大麦麺 せんべい ビスケット 米	しょうが キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん リンゴジュース	
11水	牛乳 ごはん	鶏肉のママレード煮 こふきいも わかめスープ	牛乳 冷やしうどん	熱量 353 蛋白 20.2 脂質 8.7 塩分 1.7	456 21.0 11.2 1.4	kcal g g g	鶏肉 青のり わかめ なた 牛乳	ママレード でんぷん じゃがいも 乾麺 米	にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ	
12木	オレンジ ヨーグルト ごはん	豆腐の野菜あん けずりぶしふりかけ キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ジャーマン ポテト	熱量 314 蛋白 16.2 脂質 13.2 塩分 1.9	428 17.5 13.2 1.6	kcal g g g	豆腐 豚肉 けずりぶし 青のり みそ ベーコン ヨーグルト 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	にんじん たけのこ もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ パセリ オレンジジュース	
13金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 小松菜とえのきのすまし汁	牛乳 ごまと青のり のごはん	熱量 351 蛋白 16.3 脂質 11.2 塩分 1.6	454 17.8 13.0 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 青のり 牛乳	油 さとう でんぷん 米 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 えのきだけ	
14土	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	麦茶 お菓子 果物等	熱量 129 蛋白 7.0 脂質 3.0 塩分 1.2	277 10.1 6.6 1.0	kcal g g g	豚肉 麩 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	にんじん つきこんにゃく 玉ねぎ グリンピース	
16月	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 わかめと人参のすまし汁	牛乳 みそ焼きライス	熱量 343 蛋白 12.2 脂質 9.7 塩分 1.7	448 14.4 11.8 1.4	kcal g g g	ツナ水煮缶 わかめ みそ 青のり 牛乳	油 じゃがいも さとう ごま 小麦粉 米 ごま油	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 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 火	プレーン ヨーグルト 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 シュガー トースト	熱量 348	451	kcal	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 小麦粉 パン バター 米 さとう	にんにく トマト 玉ねぎ かぼちゃ なす キャベツ さやいんげん	
18 水	牛乳 ごはん	さわらの照り焼き こまつなのけずりぶし和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳 なし せんべい ビスケット	熱量 352	455	kcal	さわら けずりぶし 油揚げ みそ 牛乳	さとう じゃがいも せんべい ビスケット 米	小松菜 なし 玉ねぎ にんじん 	
19 木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のカレー煮 キャベツともやしのスープ きなこふりかけ	牛乳 まぜそば	熱量 333	447	kcal	豚肉 ハム きなこ ヨーグルト 牛乳	油 さとう 中華麺 ごま油 米 でんぷん	玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし にんにく 長ねぎ さやいんげん	
20 金	乳飲料 ごはん	大豆のトマト煮 とうがんと生揚げのみそ汁	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 440	494	kcal	大豆 ベーコン 豚肉 生揚げ 乳飲料 牛乳 みそ	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	にんじん たまねぎ トマトピューレ とうがん ごぼう 小松菜	
21 土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 157	300	kcal	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	油 さとう じゃがいも でんぷん 米	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ	
23 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 400	493	kcal	豚肉 みそ 鶏肉 のり 牛乳 卵	油 さとう 春雨 米	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	
24 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のみそ煮 キャベツときゅうりの塩もみ 大麦麺と小松菜のすまし汁	牛乳 キャロットアップ ブルゼリー せんべい ビスケット	熱量 359	461	kcal	かじき みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	さとう 大麦麺 せんべい ビスケット 米	しょうが キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん リンゴジュース	
25 水	牛乳 ごはん	鶏肉のママレード煮 こふきいも わかめスープ 	牛乳 冷やしうど ん	熱量 353	456	kcal	鶏肉 青のり わかめ なた 牛乳	ママレード でんぷん じゃがいも 乾麺 米	にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ	
26 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	豆腐の野菜あん けずりぶしふりかけ キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ジャーマン ポテト	熱量 314	428	kcal	豆腐 豚肉 けずりぶし 青のり みそ ベーコン ヨーグルト 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	にんじん たけのこ もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ パセリ オレンジジュース	
27 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 小松菜とえのきのすまし汁	牛乳 ごまと青の りのごはん	熱量 351	454	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 青のり 牛乳	油 さとう でんぷん 米 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 えのきだけ	
28 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 麩とわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 129	277	kcal	豚肉 麩 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	にんじん つきこんにやく 玉ねぎ グリーンピース	
30 月	牛乳 ごはん	五目きんぴら なすとわかめのみそ汁	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 359	461	kcal	豚肉 凍り豆腐 わかめ みそ ひじき 牛乳	油 さとう 米 	にんじん ごぼう つきこんにやく ピーマン さやいんげん なす にんにく 玉ねぎ	
31 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き マカロニソテー 春雨スープ	乳飲料 きなこペー ストサンド	熱量 346	458	kcal	鶏肉 きなこ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 春雨 バター さとう パン 米 マカロニ	にんにく 玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ	
お誕生会	牛乳	カレーライス  フレンチサラダ 飲むヨーグルト(プルーン)	牛乳 スパゲティ ミートソース	熱量 720	642	kcal	豚肉 飲むヨーグルト 牛乳	油 バター 小麦粉 じゃがいも 米 スパゲティ さとう	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん缶 トマトピューレ	