

令和6年度

7月 給食献立表

9, 23日はふりかけが出ます

主食提供園は、11, 25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	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	いりどり 麩とわかめのみそ汁	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 346	474	kcal	鶏肉 凍り豆腐 麩 わかめ みそ 牛乳 豚肉 ひじき	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう 玉ねぎ にんにく ピーマン
2火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め じゃがいもともやしのスープ	乳飲料 くずもち せんべい	熱量 339	473	kcal	豚肉 みそ きな粉 乳飲料 ヨーグルト 牛乳	ごま油 さとう でんぷん くず粉 じゃがいも 米 黒さとう せんべい	にんにく 玉ねぎ なす にんじん キャベツ さやいんげん もやし
3水	牛乳 ごはん	鶏肉の香味焼き マカロニソテー あおなともやしのみそ汁	牛乳 揚げじゃが いもとハム のソテー	熱量 300	438	kcal	鶏肉 みそ ハム 牛乳	さとう マカロニ 油 じゃがいも 揚げ油 米	にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ 小松菜 もやし にんじん
4木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き おぐらの削り節和え じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳飲料 あずきサン ド	熱量 305	446	kcal	鮭 みそ 油揚げ ヨーグルト 乳飲料 削り節 小豆	じゃがいも さとう パター 米	おくら にんじん キャベツ
5金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 野菜スープ	牛乳 冷しそうめ ん	熱量 325	458	kcal	豆腐 豚肉 みそ 卵 牛乳	油 さとう 米 でんぷん そうめん	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし 小松菜 おくら
6土	牛乳 ごはん	じゃがいもと凍り豆腐の煮物 キャベツと小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 167	331	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	さやいんげん にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜
8月	牛乳 ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 小松菜のスープ	牛乳 みそ焼きライ ス	熱量 318	452	kcal	鶏肉 みそ 青のり粉 牛乳	油 小麦粉 さとう 米 ごま ごま油	にんにく 玉ねぎ なす トマト缶 かぼちゃ さやいんげん 小松菜 えのきだけ にんじん
9火	プレーン ヨーグルト ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 なすとわかめのみそ汁 削り節ふりかけ	乳飲料 とうもろこし	熱量 277	423	kcal	鶏肉 生揚げ わかめ みそ ヨーグルト 乳飲料 削り節	油 さとう でんぷん 米	玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん なす とうもろこし
10水	牛乳 ごはん	さばの竜田揚げ ゆで野菜 ビーフンスープ	牛乳 こんぶごは ん	熱量 433	544	kcal	さば えび 昆布 油揚げ 牛乳	でんぷん 揚げ油 ビーフン ごま油 米 さとう	しょうが キャベツ いら にんじん
11木	プレーン ヨーグルト ごはん	タンダーリーチキン 小松菜と切干し大根のごま和え ポテトスープ	乳飲料 焼そば	熱量 284	429	kcal	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 青のり粉 乳飲料	さとう ごま 油 じゃがいも 米 乾中華麺	にんにく しょうが パセリ 小松菜 切り干し大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし
12金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め キャベツともやしのみそ汁	牛乳 しらすトース ト	熱量 371	495	kcal	豚肉 生揚げ みそ ベーコン 粉チーズ しらす干し 牛乳	油 さとう パン マヨネーズ パター 米	玉ねぎ さやいんげん にんじん キャベツ もやし えのきだけ
13土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとチンゲン菜の汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140	310	kcal	豚肉 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 キャベツ 青梗菜
15月	海 の 日								

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	
16 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め じゃがいもともやしのスープ	乳飲料 くずもち せんべい	熱量 339 蛋白 17.1 脂質 11.0 塩分 1.4	473 19.5 12.0 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ きな粉 乳飲料 ヨーグルト 牛乳	ごま油 さとう でんぷん くず粉 じゃがいも 米 黒ざとう せんべい	にんにく 玉ねぎ なす にんじん キャベツ さやいんげん もやし	
17 水	牛乳 ごはん	鶏肉の香味焼き マカロニソテー あおなともやしのみそ汁	牛乳 揚げじゃがいもとハムのソテー	熱量 300 蛋白 19.5 脂質 13.7 塩分 1.4	438 21.1 15.3 1.2	kcal g g g	鶏肉 みそ ハム 牛乳	さとう マカロニ 油 じゃがいも 揚げ油 米	にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ 小松菜 もやし にんじん	
18 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の塩焼き おくらの削り節和え じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳飲料 あずきサンド	熱量 305 蛋白 20.5 脂質 7.7 塩分 1.5	446 22.3 9.4 1.4	kcal g g g	鮭 みそ 油揚げ ヨーグルト 乳飲料 削り節 小豆	じゃがいも パン さとう バター 米	おくら にんじん キャベツ	
19 金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 野菜スープ 	牛乳 冷しそうめん	熱量 325 蛋白 18.7 脂質 14.4 塩分 2.3	458 20.3 15.8 1.9	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ 卵 牛乳	油 さとう 米 でんぷん そうめん	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし 小松菜 おくら	
20 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと凍り豆腐の煮物 キャベツと小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 167 蛋白 10.6 脂質 8.1 塩分 1.1	331 14.1 10.8 1.0	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	さやいんげん にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	
22 月	牛乳 ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 小松菜のスープ	牛乳 みそ焼きライ ス	熱量 318 蛋白 15.1 脂質 10.7 塩分 1.4	452 17.4 12.8 1.2	kcal g g g	鶏肉 みそ 青のり粉 牛乳	油 小麦粉 さとう 米 ごま ごま油	にんにく 玉ねぎ なす トマト缶 かぼちゃ さやいんげん 小松菜 えのきだけ にんじん	
23 火	プレーン ヨーグルト ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 なすとわかめのみそ汁 削り節ふりかけ	乳飲料 とうもろこし	熱量 277 蛋白 15.2 脂質 10.4 塩分 1.3	423 18.0 11.7 1.2	kcal g g g	鶏肉 生揚げ わかめ みそ ヨーグルト 乳飲料 削り節	油 さとう でんぷん 米 	玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん なす とうもろこし	
24 水	牛乳 ごはん	さばの竜田揚げ ゆで野菜 ビーフンスープ	牛乳 こんぶごは ん	熱量 433 蛋白 22.6 脂質 20.1 塩分 1.6	544 23.6 20.4 1.4	kcal g g g	さば えび 昆布 油揚げ 牛乳	でんぷん 揚げ油 ビーフン ごま油 米 さとう	しょうが キャベツ なら にんじん	
25 木	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン 小松菜と切干し大根のごま和え ポテトスープ 	乳飲料 焼そば	熱量 284 蛋白 20.5 脂質 9.3 塩分 2.0	429 21.9 10.8 1.7	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 青のり粉 乳飲料	さとう ごま 油 じゃがいも 米 乾中華麺	にんにく しょうが パセリ 小松菜 切り干し大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	
26 金	牛乳 ごはん	生あげのケチャップ炒め キャベツともやしのみそ汁	牛乳 しらすトース ト	熱量 371 蛋白 17.4 脂質 20.0 塩分 1.8	495 19.2 20.1 1.6	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ ベーコン 粉チーズ しらす干し 牛乳	油 さとう パン マヨネーズ バター 米	玉ねぎ さやいんげん にんじん キャベツ もやし えのきだけ	
27 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとチンゲン菜の汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140 蛋白 7.1 脂質 5.7 塩分 1.1	310 11.2 8.9 1.0	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 グリーンピース キャベツ 青梗菜	
29 月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め こふきいも 凍り豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 とりそぼろ ご飯	熱量 424 蛋白 24.2 脂質 17.3 塩分 1.3	537 24.8 18.2 1.2	kcal g g g	豚肉 青のり粉 凍り豆腐 みそ 鶏肉 のり 牛乳	油 じゃがいも 米 さとう 	しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜	
30 火	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカレー キャベツときゅうりのサラダ 	乳飲料 いためビー フン	熱量 335 蛋白 17.9 脂質 13.1 塩分 1.9	469 20.1 13.6 1.6	kcal g g g	鶏肉 チーズ 豚肉 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ビーフン 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	
31 水	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 とうがんのスープ 	牛乳 のりおにぎ り(鮭)	熱量 393 蛋白 22.2 脂質 12.5 塩分 1.6	512 23.0 14.1 1.4	kcal g g g	ベーコン 豚肉 大豆 えび 鮭 のり 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん ビーフン 米 ごま	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ パセリ とうがん 小松菜 しょうが	
お誕生会	牛乳	ドライカレー フレンチサラダ	牛乳 ボンボン ドーナッツ 	熱量 571 蛋白 21.1 脂質 21.6 塩分 1.1	517 19.5 20.8 1.0	kcal g g g	豚肉 チーズ 卵 牛乳	米 油 小麦粉 さとう 揚げ油	玉ねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ レーズン キャベツ きゅうり みかん缶	