

令和7年度

7月 給食献立表

4, 18日はふりかけが出ます

主食提供園は、15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 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ゆで野菜 じゃがいもとにんじんのスープ	乳飲料 まぜそば	熱量 287 蛋白 19.5 脂質 9.0 塩分 1.7	431 21.4 10.6 1.5	kcal g g g	鶏肉 ハム 乳飲料 ヨーグルト	ジャム マヨネーズ じゃがいも ごま油 乾中華麺 さとう 米	にんにく にんじん グリーンアスパラ 長ねぎ きゅうり
2 水	牛乳 ごはん	さわらの照り焼き とうもろこし かぼちゃとたまねぎのみそ汁	牛乳 ピラフ	熱量 386 蛋白 20.4 脂質 13.5 塩分 1.5	507 21.8 15.2 1.3	kcal g g g	さわら みそ 牛乳	さとう 米 バター	とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ にんじん グリーンピース
3 木	プレーン ヨーグルト ごはん	八宝菜 わかめスープ 	乳飲料 きな粉マフィン	熱量 337 蛋白 17.6 脂質 16.0 塩分 1.7	471 19.8 16.0 1.5	kcal g g g	豚肉 なんと 卵 わかめ きな粉 スキムミルク 乳飲料 ヨーグルト	油 でんぷん 小麦粉 さとう バター 米	にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ
4 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 なすとあおなのみそ汁 削り節ふりかけ	牛乳 しらすごは ん	熱量 378 蛋白 18.4 脂質 14.0 塩分 1.5	500 20.2 15.5 1.3	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ 削り節 しらす干し 青のり粉 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	グリーンピース にんじん 玉ねぎ なす 小松菜
5 土	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 160 蛋白 9.6 脂質 8.7 塩分 1.1	326 13.3 11.4 1.0	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ
7 月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め 麩とチンゲン菜のみそ汁	牛乳 冷しそうめ ん	熱量 344 蛋白 21.0 脂質 17.1 塩分 1.8	473 22.3 18.0 1.5	kcal g g g	豚肉 麩 みそ 卵 牛乳 	油 そうめん 米	しょうが 玉ねぎ にんじん えのきだけ 青梗菜 おくら
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ポークカレー にんじんといんげんのサラダ	乳飲料 とりそぼろ ご飯	熱量 414 蛋白 20.5 脂質 14.4 塩分 1.6	532 21.9 14.7 1.4	kcal g g g	豚肉 チーズ わかめ 鶏肉 のり ちりめんじゃこ 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース さやいんげん
9 水	牛乳 ごはん	マーボー茄子 春雨スープ	牛乳 ベイクドポテ ト	熱量 309 蛋白 16.6 脂質 15.3 塩分 1.6	444 18.7 16.5 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ハム 粉チーズ 牛乳	油 さとう ごま油 でんぷん 春雨 じゃがいも バター 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン キャベツ
10 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の竜田揚げ おくらの削り節和え キャベツとにんじんのみそ汁 	乳飲料 ミートサンド	熱量 332 蛋白 19.4 脂質 13.7 塩分 1.8	467 21.3 14.3 1.6	kcal g g g	かじき 削り節 みそ 豚肉 乳飲料 ヨーグルト	揚げ油 でんぷん パン 小麦粉 油 さとう 米	しょうが おくら にんじん キャベツ 玉ねぎ トマトピューレ
11 金	牛乳 ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 豆腐とわかめのスープ	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 323 蛋白 16.8 脂質 10.6 塩分 1.5	456 18.7 12.8 1.3	kcal g g g	鶏肉 豆腐 わかめ ツナ缶 牛乳	油 小麦粉 さとう 米	にんにく 玉ねぎ なす トマト水煮缶 かぼちゃ さやいんげん にんじん 長ねぎ
12 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが あおなとたまねぎのすまし汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 144 蛋白 7.1 脂質 5.7 塩分 1.1	313 11.3 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 小松菜
14 月	牛乳 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め 麩と小松菜のすまし汁	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 364 蛋白 18.9 脂質 15.6 塩分 1.7	489 20.3 16.7 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 麩 青のり粉 牛乳 ちりめんじゃこ	油 さとう 米 でんぷん ごま油 ごま 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん 小松菜
15 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ゆで野菜 じゃがいもとにんじんのスープ	乳飲料 まぜそば	熱量 287 蛋白 19.5 脂質 9.0 塩分 1.7	431 21.4 10.6 1.5	kcal g g g	鶏肉 ハム 乳飲料 ヨーグルト	ジャム マヨネーズ じゃがいも ごま油 乾中華麺 さとう 米	にんにく にんじん グリーンアスパラ 長ねぎ きゅうり

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	牛乳 ごはん	さわらの照り焼き とうもろこし かぼちゃとたまねぎのみそ汁		牛乳 ピラフ		熱量 20.4 13.5 1.5	386 21.8 15.2 1.3	kcal g g g	さわら みそ 牛乳	さとう 米 バター	とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ にんじん グリーンピース
17	プレーン ヨーグルト ごはん	八宝菜 わかめスープ		乳飲料 きな粉マフィ ン		熱量 17.6 16.0 1.7	337 19.8 16.0 1.5	kcal g g g	豚肉 なんと 卵 わかめ きな粉 スキムミルク 乳飲料 ヨーグルト	油 でんぷん 小麦粉 さとう バター 米	にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ
18	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 なすとあおなのみそ汁 削り節ふりかけ		牛乳 しらすごは ん		熱量 18.4 14.0 1.5	378 20.2 15.5 1.3	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ 削り節 しらす干し 青のり粉 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	グリーンピース にんじん 玉ねぎ なす 小松菜
19	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁		麦茶 くだもの お菓子等		熱量 9.6 8.7 1.1	160 13.3 11.4 1.0	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ
21	月	 海 の 日 									
22	プレーン ヨーグルト ごはん	ポークカレー にんじんといんげんのサラダ		乳飲料 とりそぼろ ご飯		熱量 20.5 14.4 1.6	414 21.9 14.7 1.4	kcal g g g	豚肉 チーズ わかめ 鶏肉 のり ちりめんじゃこ 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース さやいんげん
23	牛乳 ごはん	マーボー茄子 春雨スープ 		牛乳 ベイクドポテ ト		熱量 16.6 15.3 1.6	309 18.7 16.5 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ハム 粉チーズ 牛乳	油 さとう ごま油 でんぷん 春雨 じゃがいも バター 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン キャベツ
24	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の竜田揚げ おくらの削り節和え キャベツとにんじんのみそ汁		乳飲料 ミートサンド		熱量 19.4 13.7 1.8	332 21.3 14.3 1.6	kcal g g g	かじき 削り節 みそ 豚肉 乳飲料 ヨーグルト	揚げ油 でんぷん パン 小麦粉 油 さとう 米	しょうが おくら にんじん キャベツ 玉ねぎ トマトピューレ
25	牛乳 ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 豆腐とわかめのスープ		牛乳 ツナチャー ハン		熱量 16.8 10.6 1.5	323 18.7 12.8 1.3	kcal g g g	鶏肉 豆腐 わかめ ツナ缶 牛乳	油 小麦粉 さとう 米	にんにく 玉ねぎ なす トマト水煮缶 かぼちゃ さやいんげん にんじん 長ねぎ
26	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが あおなとたまねぎのすまし汁		麦茶 くだもの お菓子等		熱量 7.1 5.7 1.1	144 11.3 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 小松菜
28	牛乳 ごはん	凍り豆腐の卵とじ キャベツともやしのみそ汁		牛乳 豚ニラ チャーハン		熱量 19.5 16.9 1.6	387 21.0 17.7 1.3	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 卵 みそ 牛乳	油 さとう 米 ごま油	にんじん 玉ねぎ ゆでたけのこ キャベツ グリーンピース もやし にら
29	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 とうがんのスープ 		乳飲料 キャロット アップルゼ リー せんべい		熱量 18.1 8.2 1.5	316 20.2 9.7 1.3	kcal g g g	ベーコン 豚肉 大豆 えび 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう でんぷん ビーフン せんべい 米	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 りんごジュース
30	牛乳 ごはん	サーモンローフ 湯通しキャベツ 青梗菜のスープ		牛乳 ごまと青の りのごはん		熱量 18.1 12.6 1.7	374 19.9 14.4 1.4	kcal g g g	鮭水煮缶 卵 スキムミルク 青のり粉 牛乳	パン粉 バター 米 ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ 青梗菜
31	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼き 粉ふきいも 油揚げとキャベツのみそ汁		乳飲料 ツナサンド		熱量 20.4 12.0 1.6	320 22.3 12.8 1.4	kcal g g g	鶏肉 油揚げ みそ ツナ缶 乳飲料 ヨーグルト	さとう じゃがいも パン マヨネーズ 米 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり
お誕生会	牛乳	ひじきご飯 チキンカツ 湯通しキャベツ 玉ねぎとにんじんのスープ 		牛乳 ココアシュ ガートースト		熱量 23.1 21.5 2.0	592 21.4 20.6 1.7	kcal g g g	ひじき 油揚げ 鶏肉 卵	米 さとう 小麦粉 パン粉 揚げ油 パン バター	にんじん キャベツ 玉ねぎ