

令和2年度

6月 給食献立表

2.11.16.25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	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 わかめとにんじんのすまし汁		牛乳 豚ニラ チャーハン			熱量 14.9 10.7 1.6	358 16.6 12.8 1.4	460 kcal g g	鶏肉 わかめ 豚肉 牛乳 みそ	じゃがいも さとう 米 ごま油 油	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう 玉ねぎ なら
2火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉となすのみそ炒め 大麦麺と小松菜のすまし汁 きなこふりかけ		牛乳 こんぶごはん			熱量 17.6 11.4 1.6	378 19.0 12.2 1.4	478 kcal g g	豚肉 みそ きなこ 牛乳 ヨーグルト 乳飲料 こんぶ 油揚げ	ごま油 さとう でんぷん 大麦麺 米	にんじん なす 玉ねぎ ピーマン 小松菜
3水	牛乳 ごはん	かじきの和風ステーキ 小松菜ともやしのナムル キャベツと玉ねぎのみそ汁		牛乳 フライドポテト			熱量 19.2 13.3 1.6	304 20.2 14.8 1.4	417 kcal g g	かじき みそ 牛乳	ごま油 小麦粉 ごま 米 パター じゃがいも 揚げ油	小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ
4木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼 ゆでやさい 豆腐とチンゲン菜のスープ		乳飲料 シュガー トースト			熱量 19.0 11.8 1.8	326 20.6 13.1 1.6	442 kcal g g	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト 乳飲料	さとう バター 米 パン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん チンゲン菜
5金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ		牛乳 骨太ご飯			熱量 18.8 13.8 1.7	379 20.0 15.2 1.5	477 kcal g g	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ さくらえび	油 さとう でんぷん ごま油 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ 玉ねぎ 小松菜
6土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の炒め物 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁		麦茶 お菓子 果物等			熱量 5.6 1.9 1.2	117 9.5 5.7 1.1	267 kcal g g	ツナ水煮缶 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース さやいんげん
8月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		牛乳 チキンライ ス			熱量 17.5 13.8 2.0	410 18.8 15.1 1.7	501 kcal g g	卵 豚肉 みそ 牛乳 鶏肉	油 さとう 春雨 パター 米 じゃがいも	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ グリンピース
9火	プレーン ヨーグルト ごはん	五目ひじき こふきいも わかめと人参のすまし汁		牛乳 にんじんマ フィン			熱量 13.4 13.7 1.6	342 15.7 14.0 1.4	450 kcal g g	ひじき 凍り豆腐 豚肉 大豆 わかめ 青のり 卵 乳飲料 スキムミルク 牛乳	油 さとう じゃがいも パター 米 小麦粉 ヨーグルト	にんじん しらたき 玉ねぎ
10水	牛乳 ごはん	鮭のてりやき 湯通しキャベツ ナスと玉ねぎのみそ汁		牛乳 こぎつねご はん			熱量 19.4 10.6 1.6	356 20.4 12.6 1.4	458 kcal g g	鮭 みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	油 米 さとう	キャベツ 玉ねぎ なす にんじん しょうが
11木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き 小松菜ともやしのけずりぶし和え 麩とえのきだけのすまし汁		牛乳 磯うどん			熱量 17.8 14.6 2.2	345 18.8 14.5 1.8	453 kcal g g	鶏肉 青のり けずりぶし 麩 わかめ ヨーグルト 牛乳	さとう マヨネーズ 乾めん 米 でんぷん	にんにく しょうが もやし 小松菜 オレンジジュース えのきだけ にんじん 玉ねぎ
12金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め そうめんと青菜のすまし汁 けずりぶしふりかけ		乳飲料 すいか せんべい ビスケット			熱量 16.2 12.9 1.7	343 17.6 14.3 1.5	448 kcal g g	豚肉 みそ 生揚げ 牛乳 乳飲料 けずりぶし	油 さとう そうめん でんぷん 米 ビスケット ごま せんべい	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン すいか 小松菜
13土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 人参ともやしのみそ汁		麦茶 お菓子 果物等			熱量 5.9 2.7 1.1	124 9.6 6.3 1.0	273 kcal g g	豚肉 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 グリンピース 玉ねぎ もやし
15月	牛乳 ごはん	いりどり わかめとにんじんのすまし汁		牛乳 豚ニラ チャーハン			熱量 14.9 10.7 1.6	358 16.6 12.8 1.4	460 kcal g g	鶏肉 わかめ 豚肉 牛乳 みそ	じゃがいも さとう 米 ごま油 油	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう 玉ねぎ なら



