

6 月給食献立表

7.14.21.28 日はふりかけがです



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 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード煮 チンゲン菜とえのきのスープ こふきいも	きな粉マフィン 乳飲料	熱量 蛋白 脂質 塩分	365 22.8 12.5 1.4	465 23.4 12.8 1.2	kcal g g g	鶏肉 きな粉 卵 スキムミルク ヨーグルト 乳飲料 青のり	ママレード 小麦粉 さとう 油 バター 米 じゃがいも	にんにく 青梗菜 えのきだけ にんじん
2 水	乳飲料 ごはん	鮭の照焼き 小松菜と切干し大根のごま和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	ごまと青の りのごはん 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	356 20.5 9.4 1.9	427 20.7 8.5 1.6	kcal g g g	鮭 ごま わかめ みそ 青のり 乳飲料 牛乳	さとう 米	小松菜 切干し大根 玉ねぎ にんじん
3 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のから揚げ キャベツときゅうりの塩もみ 麩とえのきだけのすまし汁	冷し大麦麺 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	348 22.7 14.9 2.2	452 23.2 14.8 1.9	kcal g g g	鶏肉 卵 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	でんぷん 小麦粉 揚げ油 ふ 大麦麺 さとう 米	しょうが キャベツ きゅうり えのきだけ にんじん ほうれん草
4 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 なすとあおなのみそ汁	しらす チャーハン 乳飲料	熱量 蛋白 脂質 塩分	389 18.7 10.2 1.7	485 19.7 12.2 1.4	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ しらす干し 牛乳 乳飲料	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 つきこんにやく なす 小松菜 長ねぎ
5 土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとにんじんのスープ	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 蛋白 脂質 塩分	147 12.8 5.4 1.0	292 15.3 8.6 0.9	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ にんじん
7 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 麩と小松菜のすまし汁 きなこふりかけ	二色ごはん 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	395 19.7 14.3 1.5	490 20.5 15.6 1.3	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 きな粉 牛乳 ツナ水煮缶	油 ごま油 さとう でんぷん ふ 米	ごぼう にんじん 小松菜
8 火	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー キャベツとあおなの汁もの	カルシューム クッキーバー 乳飲料	熱量 蛋白 脂質 塩分	304 19.6 10.5 1.5	416 20.7 11.2 1.3	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 卵 乳飲料	さとう 油 小麦粉 バター 米	にんにく しょうが ホールコーン キャベツ グリーンアスパラ 小松菜 にんじん 干しぶどう
9 水	乳飲料 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	アムスメロ ン、ビスケッ ト、せんべい 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	338 19.3 12.1 1.3	413 19.8 10.6 1.2	kcal g g g	豚肉 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも せんべい ビスケット	玉ねぎ さやいんげん 青梗菜 アムスメロン
10 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	魚の角煮 小松菜のけずり節和え わかめとえのきのみそ汁	ミートサンド 乳飲料	熱量 蛋白 脂質 塩分	301 22.5 8.9 2.2	418 22.4 9.8 1.8	kcal g g g	まぐろ けずり節 わかめ みそ 豚肉 ヨーグルト 乳飲料	さとう パン 小麦粉 油 米	しょうが 小松菜 にんじん えのきだけ 玉ねぎ トマトピューレ オレンジジュース
11 金	乳飲料 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	かやくご飯 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	397 19.8 13.3 1.7	461 20.1 11.6 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ 乳飲料 牛乳	油 さとう 米 春雨	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜
12 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが 玉ねぎとさやいんげんの汁物	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 蛋白 脂質 塩分	146 7.3 4.1 1.2	291 10.8 7.4 1.1	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 さやいんげん 玉ねぎ
14 月	牛乳 ごはん	豚肉とピーフンの炒め物 なすとたまねぎのみそ汁 ちりめんふりかけ	とりそぼろご 飯 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	388 20.6 13.5 1.5	484 21.2 14.9 1.3	kcal g g g	卵 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 青のり 鶏肉 のり 牛乳	油 さとう 米 ピーフン	しょうが にんじん もやし 小松菜 なす 玉ねぎ
15 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード煮 チンゲン菜とえのきのスープ こふきいも	きな粉マフィン 乳飲料	熱量 蛋白 脂質 塩分	365 22.8 12.5 1.4	465 23.4 12.8 1.2	kcal g g g	鶏肉 きな粉 卵 スキムミルク ヨーグルト 乳飲料 青のり	ママレード 小麦粉 さとう 油 バター 米 じゃがいも	にんにく 青梗菜 えのきだけ にんじん

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
16	乳飲料 水 ごはん	鮭の照焼き 小松菜と切干し大根のごま和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	ごまと青の りのごはん 牛乳	熱量 356 蛋白 20.5 脂質 9.4 塩分 1.9	427 20.7 8.5 1.6	kcal g g g	鮭 ごま わかめ みそ 青のり 乳飲料 牛乳	さとう 米 	小松菜 切干し大根 玉ねぎ にんじん	
17	プレーン ヨーグルト 木 ごはん	鶏肉のから揚げ キャベツときゅうりの塩もみ 麩とえのきだけのすまし汁	冷し大麥麵 牛乳	熱量 348 蛋白 22.7 脂質 14.9 塩分 2.2	452 23.2 14.8 1.9	kcal g g g	鶏肉 卵 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	でんぷん 小麦粉 揚げ油 ふ 大麥麵 さとう 米	しょうが キャベツ きゅうり えのきだけ にんじん ほうれん草	
18	牛乳 金 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 なすとあおなのみそ汁	しらす チャーハン 乳飲料	熱量 389 蛋白 18.7 脂質 10.2 塩分 1.7	485 19.7 12.2 1.4	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ しらす干し 牛乳 乳飲料	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 つきこんにやく なす 小松菜 長ねぎ	
19	牛乳 土 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもとにんじんのスープ	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 147 蛋白 12.8 脂質 5.4 塩分 1.0	292 15.3 8.6 0.9	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ にんじん	
21	牛乳 月 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 麩と小松菜のすまし汁 きなこふりかけ	二色ごはん 牛乳	熱量 395 蛋白 19.7 脂質 14.3 塩分 1.5	490 20.5 15.6 1.3	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 きな粉 牛乳 ツナ水煮缶	油 ごま油 さとう でんぷん ふ 米	ごぼう にんじん 小松菜 	
22	プレーン ヨーグルト 火 ごはん	タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー キャベツとあおなの汁もの	カルシューム クッキーバー 乳飲料	熱量 304 蛋白 19.6 脂質 10.5 塩分 1.5	416 20.7 11.2 1.3	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 卵 乳飲料	さとう 油 小麦粉 バター 米	にんにく しょうが ホールコーン キャベツ グリーンアスパラ 小松菜 にんじん 干しぶどう	
23	乳飲料 水 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	ずいか、ビス ケット、せん べい 牛乳	熱量 345 蛋白 19.2 脂質 12.2 塩分 1.3	419 19.8 10.6 1.2	kcal g g g	豚肉 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん 米 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん 青梗菜 小玉すいか 	
24	オレンジ ヨーグルト 木 ごはん	魚の角煮 小松菜のけずり節和え わかめとえのきのみそ汁	ミートサンド 乳飲料	熱量 301 蛋白 22.5 脂質 8.9 塩分 2.2	418 22.4 9.8 1.8	kcal g g g	まぐろ けずり節 わかめ みそ 豚肉 ヨーグルト 乳飲料	さとう パン 小麦粉 油 米	しょうが 小松菜 にんじん えのきだけ 玉ねぎ トマトピューレ オレンジジュース	
25	乳飲料 金 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	かやくご飯 牛乳	熱量 397 蛋白 19.8 脂質 13.3 塩分 1.7	461 20.1 11.6 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ 乳飲料 牛乳	油 さとう 米 春雨	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜	
26	牛乳 土 ごはん	みそ肉じゃが 玉ねぎとさやいんげんの汁物	果物・お菓 子等 麦茶	熱量 146 蛋白 7.3 脂質 4.1 塩分 1.2	291 10.8 7.4 1.1	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 さやいんげん 玉ねぎ	
28	牛乳 月 ごはん	豚肉とビーフンの炒め物 なすとたまねぎのみそ汁 ちりめんふりかけ	とりそぼろご 飯 牛乳	熱量 388 蛋白 20.6 脂質 13.5 塩分 1.5	484 21.2 14.9 1.3	kcal g g g	卵 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 青のり 鶏肉 のり 牛乳	油 さとう 米 ビーフン	しょうが にんじん もやし 小松菜 なす 玉ねぎ	
29	プレーン ヨーグルト 火 ごはん	親子煮 あおなとたまねぎのすまし汁	ベークドポ テト 乳飲料	熱量 242 蛋白 15.0 脂質 7.3 塩分 1.5	367 17.2 8.8 1.3	kcal g g g	鶏肉 卵 ヨーグルト 乳飲料	油 さとう じゃがいも バター 米	にんじん 玉ねぎ たけのこ 小松菜 グリーンピース	
30	乳飲料 水 ごはん	メルルーサの味噌マヨネーズ焼き ゆで野菜 わかめとにんじんのすまし汁	スパゲティ ナポリタン 乳飲料	熱量 260 蛋白 18.3 脂質 6.0 塩分 1.6	350 18.9 5.8 1.4	kcal g g g	メルルーサ みそ わかめ 豚肉 ハム 乳飲料	マヨネーズ スパゲティ 油 米	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ピーマン	
誕生会	牛乳	ドライカレー フレンチサラダ 飲むヨーグルト 	クッキート ースト 牛乳	熱量 689 蛋白 25.6 脂質 19.8 塩分 1.7	618 23.2 19.2 1.5	kcal g g g	豚肉 飲むヨーグルト 卵 牛乳	米 油 小麦粉 パン バター さとう	玉ねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ 干しぶどう キャベツ きゅうり みかん缶	

