

6月 給食献立表

12、26日はふりかけが出ます
1日はカレーが出ます



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。
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	風副食	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 木	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカレー フレンチサラダ 	乳飲料 グリンピース ごはん	熱量 421	512	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 チーズ 昆布	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶	
2 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め ビーフンスープ	牛乳 チーズクラッ カー	熱量 349	452	kcal	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ えび	米 油 さとう でんぷん ビーフン ごま油 クリームチーズ クラッカー ジャム	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しいたけ しょうが にら	
3 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 ふとえのみそ汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 146	289	kcal	牛乳 豚肉 麩 みそ わかめ	米 油 じゃがいも さとう 	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ いんげん えのきだけ	
5 月	牛乳 ごはん	クリームシチュー いんげんのサラダ 	牛乳 みそ焼きライ ス	熱量 434	520	kcal	牛乳 鶏肉 スキムミルク みそ 青のり粉	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま ごま油	たまねぎ にんじん いんげん グリンピース キャベツ	
6 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の煮物 粉ふきいも あおなとえのみそ汁 	乳飲料 お好み焼き	熱量 318	430	kcal	乳飲料 ヨーグルト かつお みそ 卵 スキムミルク 桜えび 削り節 青のり粉 豚肉	米 さとう 小松菜 じゃがいも 油 マヨネーズ	しょうが パセリ 小松菜 えのきだけ にんじん キャベツ もやし	
7 水	乳飲料 ごはん	あじフライ スナッペンどう なすとあおなのみそ汁	乳飲料 ベイクドポテト (チーズ)	熱量 317	408	kcal	乳飲料 あじ 卵 みそ 粉チーズ	米 小麦粉 パン粉 あげ油 じゃがいも バター	スナッペンどう なす 小松菜 たまねぎ	
8 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	肉団子 あおなとキャベツのナムル ポテトスープ	牛乳 お麩スナック メロン	熱量 375	476	kcal	牛乳 ヨーグルト 豚肉 卵 麩 青のり粉	米 でんぷん さとう ごま ごま油 じゃがいも バター 油	長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ パセリ メロン オレンジジュース	
9 金	牛乳 ごはん	生あげのそぼろあんかけ 中華風野菜スープ	牛乳 カルテツごは ん	熱量 428	515	kcal	牛乳 生あげ 豚肉 昆布 ひじき しらす干し	米 さとう 油 でんぷん ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ もやし チンゲン菜 小松菜 グリンピース	
10 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 チンゲン菜のスープ	麦茶 おかし 果物など	熱量 138	283	kcal	牛乳 豚肉 	米 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ いんげん チンゲン菜	
12 月	牛乳 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 ふりかけ	牛乳 こぎつねごは ん	熱量 378	474	kcal	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 油あげ 削り節 青のり粉	米 ごま油 さとう でんぷん じゃがい 油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん なす キャベツ いんげん もやし 小松菜 しょうが	
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の磯辺焼き いんげんのごま和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	乳飲料 焼そば	熱量 334	443	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鮭 青のり粉 みそ わかめ 豚肉	米 でんぷん 油 ごま じゃがいも 中華蒸し麺 さとう	いんげん にんじん たまねぎ キャベツ もやし	
14 水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー 甘酢和え トマト 	牛乳 にんじんゼ リー とうもろこし	熱量 407	498	kcal	牛乳 豚肉 わかめ スキムミルク しらす干し	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 春雨 さとう	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり トマト レモン オレンジジュース とうもろこし	
15 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き ゆでやさい(グリーンアスパラ) 具だくさんのみそ汁	乳飲料 スウィートポテ トサンド	熱量 315	428	kcal	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 油あげ みそ 牛乳	米 さとう じゃがい パン さつまいも	グリーンアスパラ キャベツ かぶ たまねぎ	



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 金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 野菜スープ	牛乳 ひじきごはん	熱量 367 蛋白 16.9 脂質 11.8 塩分 1.7	466 18.1 13.6 1.5	kcal g g g	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ひじき 油あげ	米 油 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース もやし	
17 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 ふとえのみそ汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 146 蛋白 7.5 脂質 5.4 塩分 1.2	289 10.9 8.6 1.1	kcal g g g	牛乳 豚肉 麩 みそ わかめ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ いんげん えのきだけ	
19 月	牛乳 ごはん	クリームシチュー いんげんのサラダ	牛乳 みそ焼きライ ス	熱量 607 蛋白 22.5 脂質 21.7 塩分 1.6	485 17.4 17.0 1.3	kcal g g g	牛乳 鶏肉 スキムミルク みそ 青のり粉	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま ごま油	たまねぎ にんじん いんげん グリーンピース キャベツ	
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の煮物 粉ふきいも あおなとえのみそ汁	乳飲料 お好み焼き	熱量 318 蛋白 28.1 脂質 7.9 塩分 1.7	430 27.6 9.4 1.5	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト かつお みそ 卵 スキムミルク 桜えし 削り節 青のり粉 豚肉	米 さとう 小松菜 じゃがいも 油 マヨネーズ	しょうが パセリ 小松菜 えのきだけ にんじん キャベツ もやし	
21 水	乳飲料 ごはん	あじフライ スナッペンとう なすとあおなのみそ汁	乳飲料 ベイクドポテ (チーズ)	熱量 317 蛋白 18.5 脂質 11.4 塩分 1.5	408 19.7 10.9 1.3	kcal g g g	乳飲料 あじ 卵 みそ 粉チーズ	米 小麦粉 パン粉 あげ油 じゃがいも バター	スナッペンとう なす 小松菜 たまねぎ	
22 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	肉団子 あおなとキャベツのナムル ポテトスープ	牛乳 お麩スナック えだまめ	熱量 364 蛋白 19.6 脂質 21.2 塩分 1.7	468 20.2 19.7 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 卵 麩 青のり粉	米 でんぷん さとう ごま ごま油 油 じゃがいも バター	長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ パセリ えだまめ オレンジジュース	
23 金	牛乳 ごはん	生あげのそぼろあんかけ 中華風野菜スープ	牛乳 カルテツごは ん	熱量 428 蛋白 20.4 脂質 17.7 塩分 1.8	515 21.0 18.3 1.5	kcal g g g	牛乳 生あげ 豚肉 昆布 ひじき しらす干し	米 さとう 油 でんぷん ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ もやし チンゲン菜 小松菜 グリーンピース	
24 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 チンゲン菜のスープ	麦茶 おかし 果物など	熱量 138 蛋白 5.6 脂質 4.3 塩分 1.2	283 9.5 7.7 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ いんげん チンゲン菜	
26 月	牛乳 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 ふりかけ	牛乳 こぎつねごは ん	熱量 378 蛋白 18.6 脂質 11.0 塩分 1.6	474 19.2 12.7 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 油あげ 削り節 青のり粉	米 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも 油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん なす キャベツ いんげん もやし 小松菜 しょうが	
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の磯辺焼き いんげんのごま和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	乳飲料 焼そば	熱量 333 蛋白 20.9 脂質 11.9 塩分 2.0	443 21.8 12.6 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鮭 青のり粉 みそ わかめ 豚肉	米 でんぷん 油 ごま じゃがいも 中華蒸し麺 さとう	いんげん にんじん たまねぎ キャベツ もやし	
28 水	牛乳 ごはん	オーロラシチュー 甘酢和え トマト	牛乳 にんじんゼ リー とうもろこし	熱量 407 蛋白 16.5 脂質 16.0 塩分 1.7	498 17.8 16.7 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 わかめ スキムミルク しらす干し	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 春雨 さとう	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり トマト レモン オレンジジュース とうもろこし	
29 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き ゆでやさい(グリーンアスパラ) 具だくさんのみそ汁	乳飲料 スウィートポテ トサンド	熱量 315 蛋白 18.4 脂質 8.2 塩分 1.6	428 20.0 9.7 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 油あげ みそ 牛乳	米 さとう じゃがいも パン さつまいも	グリーンアスパラ キャベツ かぶ たまねぎ	
30 金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 野菜スープ	牛乳 ひじきごはん	熱量 367 蛋白 16.9 脂質 11.8 塩分 1.7	466 18.0 13.6 1.5	kcal g g g	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ひじき 油あげ	米 油 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース もやし	
お誕生会	牛乳	ドライカレー キャベツときゅうりのサラダ トマト じゃがいもともやしのスープ	牛乳 クッキートース ト	熱量 692 蛋白 23.6 脂質 20.3 塩分 2.0	620 21.6 19.6 1.7	kcal g g g	牛乳 豚肉 チーズ 卵	米 油 小麦粉 さとう じゃがいも パン バター グラニュー糖	たまねぎ 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 トマト もやし	

