

# 6月 給食献立表

8. 22日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  
 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 金	乳飲料 ごはん	魚の角煮 ゆで野菜 豆腐ともやしのみそ汁	牛乳 骨太ご飯		熱量 378	457	kcal	かじき 豆腐 みそ 桜エビ ちりめんじゃこ 牛乳 乳飲料	さとう 米 ゴマ油	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな
2 土	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 じゃがいもと さやいんげんのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等		熱量 142	287	kcal	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	しらたき たまねぎ にんじん さやいんげん
4 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と キャベツのみそ炒め じゃがいもとおおなのスープ	牛乳 ツナそぼろ ご飯		熱量 352	455	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ ツナ水煮缶 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン こまつな
5 火	プレーン ヨーグル ごはん	鶏肉のマムレード焼き もやしと キャベツの削り節和え 玉ねぎとにんじんのスープ	乳飲料 磯うどん		熱量 279	404	kcal	鶏肉 削り節 牛乳 乳飲料 ヨーグルト わかめ	マムレード 干めん でんぷん 米 さとう	にんにく もやし キャベツ たまねぎ にんじん パセリ
6 水	乳飲料 ごはん	豚肉のしょうが炒め 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳 しらす チャーハン		熱量 373	454	kcal	豚肉 豆腐 みそ しらす干し 牛乳 乳飲料	油 米 	しょうが たまねぎ にんじん こまつな ピーマン
7 木	オレンジ ヨーグル ごはん	メルルーサのフライ こまつなのおひたし キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 にんじんマ フィン		熱量 404	499	kcal	メルルーサ 卵 のり みそ 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 揚げ油 マヨネーズ さとう 油 米 ごま バター	こまつな キャベツ 玉ねぎ にんじん オレンジジュース
8 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ ごまふりかけ	牛乳 ベーグドポ テ		熱量 325	432	kcal	豚肉 豆腐 牛乳 みそ	油 さとう ごま でんぷん ごま油 春雨 じゃがいも バター 米	にんにく しょうが 長ネギ にんじん もやし 玉ねぎ
9 土	牛乳 ごはん	肉じゃが わかめともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等		熱量 142	286	kcal	豚肉 わかめ 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 もやし
11 月	牛乳 ごはん	八宝菜 そうめんと 長ネギのすまし汁	牛乳 豚にら チャーハン		熱量 372	470	kcal	豚肉 牛乳	油 でんぷん 米 ごま油 ごま そうめん	にんじん もやし キャベツ ピーマン 長ネギ にら たけのこ
12 火	プレーン ヨーグル ごはん	ミートローフ 湯通しキャベツ 豆腐と さやいんげんのみそ汁	牛乳 マカロニあ べかわ アムスメロン		熱量 398	494	kcal	豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 きなこ みそ 乳飲料 ヨーグルト 牛乳	油 パン粉 マカロニ さとう 米	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん メロン
13 水	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 なすと玉ねぎのみそ汁 	牛乳 ごはんピザ		熱量 440	524	kcal	豚肉 生揚げ みそ チーズ 卵 牛乳 ショルダーベーコン	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 マヨネーズ	グリンピース にんじん たまねぎ つきこんにやく なす 長ネギ
14 木	プレーン ヨーグル ごはん	さわらのみそ焼き キャベツと きゅうりのゴマ和え 青梗菜のスープ	牛乳 チーズト ースト		熱量 313	430	kcal	さわら 粉チーズ ヨーグルト 牛乳 みそ	さとう ごま パン バター マヨネーズ 米	キャベツ きゅうり 青梗菜 にんじん たまねぎ
15 金	乳飲料 ごはん	大豆のトマト煮 青菜ともやしのスープ	牛乳 きつねご飯		熱量 423	493	kcal	豚肉 ショルダーベーコン 大豆 油揚げ 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも でんぷん さとう 米	にんじん たまねぎ パセリ こまつな もやし トマトピューレ

日	乳 児		幼 児		栄養量			主 な 材 料		
	午前おやつ と主食	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 土	牛乳 ごはん	いりどり 麩とえのきのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	110 6.9 2.3 1.2	261 10.4 6.0 1.0	kcal g g g	鶏肉 麩 みそ 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう えのきだけ ほうれん草
18 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と キャベツのみそ炒め じゃがいもとおおなのスープ	牛乳 ツナそぼろ ご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	352 17.4 10.3 1.5	455 18.6 12.3 1.3	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ ツナ水煮缶 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン こまつな
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード焼き もやしと キャベツの削り節和え 玉ねぎとにんじんのスープ	乳飲料 磯うどん	熱量 蛋白 脂質 塩分	279 18.1 4.5 2.0	404 19.6 7.3 1.7	kcal g g g	鶏肉 削り節 牛乳 乳飲料 ヨーグルト わかめ	ママレード 干めん でんぷん 米 さとう	にんにく もやし キャベツ たまねぎ にんじん パセリ
20 水	乳飲料 ごはん	豚肉のしょうが炒め 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳 しらす チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	373 21.3 12.8 1.4	454 21.9 12.2 1.3	kcal g g g	豚肉 豆腐 みそ しらす干し 牛乳 乳飲料	油 米 	しょうが たまねぎ にんじん こまつな ピーマン
21 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	メルルーサのフライ こまつなのおひたし キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 にんじんマ フィン	熱量 蛋白 脂質 塩分	404 18.0 19.8 1.7	499 18.9 18.5 1.4	kcal g g g	メルルーサ 卵 のり みそ 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 揚げ油 マヨネーズ さとう 油 米 ごま バター	こまつな キャベツ 玉ねぎ にんじん オレンジジュース
22 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ ごまふりかけ	牛乳 ベーグドポ テト	熱量 蛋白 脂質 塩分	325 16.1 13.8 1.7	432 17.8 15.2 1.5	kcal g g g	豚肉 豆腐 牛乳 みそ	油 さとう ごま でんぷん ごま油 春雨 じゃがいも バター 米	にんにく しょうが 長ネギ にんじん もやし 玉ねぎ
23 土	牛乳 ごはん	肉じゃが わかめともやしのみそ汁 	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	142 6.6 4.6 1.2	286 10.3 7.9 1.1	kcal g g g	豚肉 わかめ 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 もやし
25 月	牛乳 ごはん	八宝菜 そうめんと 長ネギのすまし汁 	牛乳 豚にら チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	372 15.8 12.4 1.6	470 17.2 14.1 1.4	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 でんぷん 米 ごま油 ごま そうめん	にんじん もやし キャベツ ピーマン 長ネギ にら たけのこ
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ 湯通しキャベツ 豆腐と さやいんげんのみそ汁	牛乳 マカロニあ べかわ アムスメロン	熱量 蛋白 脂質 塩分	398 24.2 15.3 1.5	494 24.6 15.2 1.3	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 きなこ みそ 乳飲料 ヨーグルト 牛乳	油 パン粉 マカロニ さとう 米	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん メロン
27 水	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごはんピザ	熱量 蛋白 脂質 塩分	440 19.8 19.1 1.9	524 20.7 19.3 1.6	kcal g g g	豚肉 生揚げ みそ チーズ 卵 牛乳 ショルダーベーコン	油 じゃがいも さとう でんぷん 米 マヨネーズ	グリンピース にんじん たまねぎ つきこんにやく なす 長ネギ
28 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き キャベツと きゅうりのゴマ和え 青梗菜のスープ	牛乳 チーズト ースト	熱量 蛋白 脂質 塩分	313 18.2 14.8 1.7	430 19.7 15.6 1.5	kcal g g g	さわら 粉チーズ ヨーグルト 牛乳 みそ	さとう ごま パン バター マヨネーズ 米	キャベツ きゅうり 青梗菜 にんじん たまねぎ
29 金	乳飲料 ごはん	大豆のトマト煮 青菜ともやしのスープ	牛乳 きつねご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	423 17.9 14.8 1.8	493 19.1 13.7 1.5	kcal g g g	豚肉 ショルダーベーコン 大豆 油揚げ 乳飲料 牛乳	油 じゃがいも でんぷん さとう 米	にんじん たまねぎ パセリ こまつな もやし トマトピューレ
30 土	牛乳 ごはん	いりどり 麩とえのきのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	110 6.9 2.3 1.2	261 10.4 6.0 1.0	kcal g g g	鶏肉 麩 みそ 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう えのきだけ ほうれん草
お誕生会	乳飲料	ドライカレー フレンチサラダ 飲むヨーグルト 	牛乳 シュガー トースト	熱量 蛋白 脂質 塩分	697 25.9 20.3 1.7	606 23.6 17.5 1.5	kcal g g g	飲むヨーグルト 豚肉 チーズ 乳飲料 牛乳	米 小麦粉 油 パン バター さとう	たまねぎ にんじん ピーマン 干しブドウ キャベツ きゅうり みかん缶 トマトピューレ