

令和5年度

6月 給食献立表

2,16日はふりかけが出ます

6月は【食育月間】

6月4日～10日は【歯と口の健康週間】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 木	プレーン ヨーグルト ごはん	親子煮 なすと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 人参ジャム サンド そら豆	熱量 355	469	kcal	鶏肉 卵 みそ ヨーグルト 乳飲料	油 さとう パン バター 米 	にんじん 玉ねぎ たけのこ グリンピース なす そら豆	
2 金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め 麩と小松菜のすまし汁 青のりふりかけ	牛乳 こんぶごは ん	熱量 368	474	kcal	豚肉 みそ 生揚げ 麩 青のり こんぶ 油揚げ 牛乳	油 さとう 米 でんぶん	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 小松菜	
3 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 121	278	kcal	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	さとう でんぶん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	
5 月	牛乳 ごはん	鶏肉と野菜のママレード煮 凍り豆腐とキャベツのみそ汁 	牛乳 カルシウム お焼き	熱量 368	475	kcal	鶏肉 凍り豆腐 みそ 青のり ちりめんじゃこ 牛乳	ママレード でんぶん 米 ごま油 ごま 小麦粉 さとう	玉ねぎ にんにく にんじん ぶなしめじ キャベツ	
6 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ポークンチュー キャベツとツナのサラダ 	乳飲料 マカロニあ べかわ メロン	熱量 339	455	kcal	豚肉 チーズ ツナ水煮缶 きな粉 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう バター 小麦粉 マカロニ 米	玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ グリンピース メロン	
7 水	牛乳 ごはん	鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き 湯通しキャベツ 玉ねぎとにんじんのスープ	牛乳 インディアン ポテト	熱量 289	412	kcal	鶏肉 青のり ハム 牛乳	さとう マヨネーズ じゃがいも 油 揚げ油 米	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン	
8 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の角煮 いんげんのけずり節和え 玉ねぎともやしのみそ汁	乳飲料 カルシウ ムクッキー バー	熱量 341	457	kcal	かじき 削り節 みそ スキムミルク 卵 乳飲料 ヨーグルト	さとう 小麦粉 バター 油 米 	しょうが さやいんげん 玉ねぎ もやし レーズン	
9 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 わかめスープ 	牛乳 しらす チャーハン	熱量 342	454	kcal	豚肉 みそ 豆腐 わかめ しらす干し 牛乳	油 さとう でんぶん 米	なす しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん 長ねぎ	
10 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 青梗菜とじゃがいものスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 172	318	kcal	豚肉 牛乳	油 さとう 米 でんぶん じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん にんじん 青梗菜	
12 月	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが わかめとにんじんのすまし汁	牛乳 ごはんピザ	熱量 375	481	kcal	豚肉 みそ わかめ 卵 チーズ ベーコン 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ グリンピース 長ねぎ	
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 キャベツとえのきの汁もの	乳飲料 きな粉マフィ ン	熱量 358	471	kcal	鶏肉 ベーコン きな粉 卵 スキムミルク 乳飲料 ヨーグルト	小麦粉 油 じゃがいも さとう バター 米	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ グリンピース えのきだけ	
14 水	牛乳 ごはん	鮭の照焼き アスパラとコーンのソテー 油揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 冷し大麦麺	熱量 276	402	kcal	鮭 油揚げ みそ 牛乳	油 大麦麺 米	ホールコーン 玉ねぎ グリーンアスパラ ほうれん草	
15 木	プレーン ヨーグルト ごはん	親子煮 なすと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 人参ジャム サンド	熱量 310	432	kcal	鶏肉 卵 みそ ヨーグルト 乳飲料	油 さとう パン バター 米	にんじん 玉ねぎ たけのこ グリンピース なす	

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 金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め 麩と小松菜のすまし汁 青のりふりかけ 		牛乳 こんぶごはん	熱量 368 蛋白 16.8 脂質 15.7 塩分 1.7	474 18.3 16.7 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 生揚げ 麩 青のり こんぶ 油揚げ 牛乳	油 さとう 米 でんぶん	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 小松菜		
17 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとわかめのみそ汁		麦茶 くだもの お菓子等	熱量 121 蛋白 13.1 脂質 3.3 塩分 1.1	278 15.8 7.1 0.9	kcal g g g	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	さとう でんぶん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん		
19 月	牛乳 ごはん	鶏肉と野菜のママレード煮 凍り豆腐とキャベツのみそ汁		牛乳 カルシウム お焼き	熱量 368 蛋白 23.7 脂質 12.6 塩分 1.7	475 24.1 14.3 1.4	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 みそ 青のり ちりめんじゃこ 牛乳	ママレード でんぶん 米 ごま油 ごま 小麦粉 さとう	玉ねぎ にんにく にんじん ぶなしめじ キャベツ		
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ポークシチュー キャベツとツナのサラダ		乳飲料 マカロニあ べかわ メロン	熱量 339 蛋白 19.1 脂質 12.1 塩分 1.4	455 20.5 12.7 1.2	kcal g g g	豚肉 チーズ ツナ水煮缶 きな粉 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう バター 小麦粉 マカロニ 米	玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ グリーンピース メロン		
21 水	牛乳 ごはん	鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き 湯通しキャベツ 玉ねぎとにんじんのスープ		牛乳 インディアン ポテト	熱量 289 蛋白 17.8 脂質 16.1 塩分 1.5	412 19.6 17.1 1.3	kcal g g g	鶏肉 青のり ハム 牛乳 	さとう マヨネーズ じゃがいも 油 揚げ油 米	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン		
22 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の角煮 いんげんのけずり節和え 玉ねぎともやしのみそ汁		乳飲料 カルシウム クッキー バー	熱量 341 蛋白 23.5 脂質 13.5 塩分 1.6	457 24.3 14.0 1.4	kcal g g g	かじき 削り節 みそ スキムミルク 卵 乳飲料 ヨーグルト	さとう 小麦粉 バター 油 米	しょうが さやいんげん 玉ねぎ もやし レーズン		
23 金	牛乳 ごはん	マーボー茄子 わかめスープ		牛乳 しらす チャーハン	熱量 342 蛋白 16.5 脂質 13.2 塩分 1.6	454 18.2 14.9 1.4	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 わかめ しらす干し 牛乳	油 さとう でんぶん 米	なす しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん 長ねぎ 		
24 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 青梗菜とじゃがいものスープ		麦茶 くだもの お菓子等	熱量 172 蛋白 12.2 脂質 8.9 塩分 0.9	318 14.9 11.5 0.8	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 さとう 米 でんぶん じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん にんじん 青梗菜		
26 月	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが わかめとにんじんのすまし汁		牛乳 ごはんピザ	熱量 375 蛋白 17.1 脂質 16.8 塩分 1.9	481 18.7 17.5 1.6	kcal g g g	豚肉 みそ わかめ 卵 チーズ ベーコン 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 長ねぎ		
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 キャベツとえのきの汁もの		乳飲料 きな粉マフ イン	熱量 358 蛋白 21.2 脂質 15.1 塩分 1.5	471 22.4 15.2 1.3	kcal g g g	鶏肉 ベーコン きな粉 卵 スキムミルク 乳飲料 ヨーグルト	小麦粉 油 じゃがいも さとう バター 米	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ グリーンピース えのきだけ		
28 水	牛乳 ごはん	鮭の照焼き アスパラとコーンのソテー 油揚げと玉ねぎのみそ汁		牛乳 冷し大麦麵	熱量 276 蛋白 21.3 脂質 10.1 塩分 2.0	402 22.1 12.3 1.7	kcal g g g	鮭 油揚げ みそ 牛乳	油 大麦麵 米	ホールコーン 玉ねぎ グリーンアスパラ ほうれん草		
29 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ ゆで野菜 じゃがいもとおおなのスープ 		乳飲料 すいか お菓子	熱量 367 蛋白 19.3 脂質 14.0 塩分 1.4	478 21.0 14.4 1.3	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 卵 乳飲料 ヨーグルト	油 パン粉 米 じゃがいも さとう せんべい ビスケット	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 すいか		
30 金	牛乳 ごはん	大豆のカレー煮 キャベツとわかめのみそ汁		牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 385 蛋白 19.9 脂質 14.3 塩分 1.4	488 20.8 15.6 1.2	kcal g g g	大豆 豚肉 わかめ みそ 鶏肉 のり 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ		
お誕生会	牛乳	ドライカレー 春雨サラダ りんごジュース 		牛乳 ボンボン ドーナッツ	熱量 642 蛋白 20.8 脂質 22.3 塩分 1.1	574 19.3 21.3 1.0	kcal g g g	豚肉 チーズ 卵 牛乳	米 油 小麦粉 春雨 さとう 揚げ油	玉ねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ レーズン キャベツ きゅうり りんごジュース		