令和7年度

6月　給食献立表

２．１６日はふりかけが出ます
主食提供園は、２６日にパンが出ます

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。
主食提供園は、ごはん172kcal、パン161kcalです。
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 午前おやつ と昼主食	乳　児 昼副食	幼　児 午後おやつ	栄養量	幼児	乳児	単位	主な材料 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
2 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 じゃがいもとわかめの汁もの 青のりふりかけ	乳飲料 チキンライス	熱量 蛋白 脂質 塩分	379 17.6 12.8 2.0	501 19.2 14.6 1.7	kcal g g g	卵　豚肉　わかめ 青のり粉 鶏肉　牛乳 乳飲料	油　さとう　春雨 じゃがいも　米 バター	しょうが　もやし ほうれん草　にんじん 玉ねぎ　グリンピース
3 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のから揚げ 小松菜のおひたし なすとたまねぎのみそ汁	牛乳 そら豆 チーズクラッカー	熱量 蛋白 脂質 塩分	373 25.0 18.4 1.6	500 25.9 18.0 1.4	kcal g g g	鶏肉　のり　みそ クリームチーズ ヨーグルト　乳飲料 牛乳	でんぷん　小麦粉 揚げ油　クラッカー さとう　米	しょうが　小松菜　にんじん キャベツ　なす　玉ねぎ そら豆
4 水	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め ゆで野菜 じゃがいもとにんじんのスープ	乳飲料 こんぶごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	383 20.1 13.3 1.7	504 21.5 15.0 1.5	kcal g g g	豚肉　昆布　油揚げ 牛乳 乳飲料	さとう　でんぷん じゃがいも　米 油	にんにく　しょうが　玉ねぎ ピーマン　キャベツ にんじん
5 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の角煮 かぼちゃの含め煮 豆腐とにらのみそ汁	牛乳 人参マフィン	熱量 蛋白 脂質 塩分	386 22.6 16.5 1.4	510 24.0 16.4 1.3	kcal g g g	かじき　豆腐　みそ 卵　スキムミルク ヨーグルト　乳飲料 牛乳	さとう　小麦粉 バター　米	しょうが　かぼちゃ　にら 玉ねぎ　にんじん
6 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 あおなともやしのみそ汁	乳飲料 しらすトースト	熱量 蛋白 脂質 塩分	371 17.2 16.2 1.9	494 19.0 17.2 1.6	kcal g g g	豚肉　生揚げ　みそ しらす干し　牛乳 乳飲料	油　さとう　パン でんぷん　バター マヨネーズ　米 じゃがいも	さやいんげん にんじん　玉ねぎ つきこんにゃく　小松菜 もやし
7 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	173 12.6 9.7 0.9	336 15.7 12.2 0.8	kcal g g g	豚肉　みそ　牛乳	油　じゃがいも 米	しょうが　玉ねぎ　にんじん キャベツ
9 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め わかめとにんじんのすまし汁	乳飲料 きな粉ご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	320 16.2 9.9 1.4	453 18.4 12.3 1.2	kcal g g g	凍り豆腐　豚肉 みそ　わかめ きな粉　牛乳 乳飲料	油　さとう　米 でんぷん	にんじん　玉ねぎ キャベツ　ピーマン
10 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き スパゲッティソテー キャベツとえのきの汁もの	牛乳 青のりポテト	熱量 蛋白 脂質 塩分	294 19.4 13.7 1.1	437 21.5 14.3 1.0	kcal g g g	鶏肉　青のり粉 ヨーグルト　乳飲料 牛乳	スパゲティ　油 じゃがいも　揚げ油 さとう　米	にんにく　玉ねぎ ピーマン　キャベツ えのきだけ
11 水	牛乳 ごはん	魚の塩焼き いんげんのけずり節和え にんじんとあおなのみそ汁	乳飲料 ウインナーピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	321 21.1 9.0 1.6	455 22.3 11.6 1.4	kcal g g g	鮭　削り節　みそ ウインナー　牛乳 乳飲料	油　米	さやいんげん　にんじん 小松菜　玉ねぎ　コーン
12 木	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	牛乳 かやくご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	423 21.0 15.7 1.3	540 22.3 15.7 1.1	kcal g g g	豚肉　チーズ ツナ水煮缶　鶏肉 油揚げ　ヨーグルト 乳飲料　牛乳	油　じゃがいも さとう　バター 小麦粉　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
13 金	牛乳 ごはん	マーボーどうふ 青梗菜のスープ	乳飲料 きつねそば （大麦麺）	熱量 蛋白 脂質 塩分	327 19.4 12.2 2.4	459 20.9 14.2 2.0	kcal g g g	豚肉　みそ　豆腐 油揚げ　なると 牛乳　乳飲料	油　さとう　ごま油 でんぷん　大麦麺 米	にんにく　しょうが　長ねぎ にんじん　青梗菜　玉ねぎ
14 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのすまし汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	99 12.3 3.1 1.0	277 15.5 7.0 0.9	kcal g g g	鶏肉　麩　わかめ 牛乳	さとう　でんぷん 米	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん

6月は【食育月間】

6月4日～10日は【歯と口の健康週間】です。噛み噛み献立として〝こんぶごはん〟が4日に入っています。お家でも「よく噛もうね」「噛み噛みしようね」など、是非声かけしてみてください☆

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 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 じゃがいもとわかめの汁もの 青のりふりかけ	乳飲料 チキンライス	熱量 蛋白 脂質 塩分	379 17.6 12.8 2.0	501 19.2 14.6 1.7	kcal g g g	卵　豚肉　わかめ 青のり粉 鶏肉　牛乳 乳飲料	油　さとう　春雨 じゃがいも　米 バター	しょうが　もやし ほうれん草　にんじん 玉ねぎ　グリンピース
17 火	プレーンヨーグルト ごはん	鶏肉のから揚げ 小松菜のおひたし なすとたまねぎのみそ汁	牛乳 そら豆 チーズクラッカー	熱量 蛋白 脂質 塩分	373 25.0 18.4 1.6	500 25.9 18.0 1.4	kcal g g g	鶏肉　のり　みそ クリームチーズ ヨーグルト　乳飲料 牛乳	でんぷん　小麦粉 揚げ油　クラッカー さとう　米	しょうが　小松菜　にんじん キャベツ　なす　玉ねぎ そら豆
18 水	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め ゆで野菜 じゃがいもとにんじんのスープ	乳飲料 こんぶごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	383 20.1 13.3 1.7	504 21.5 15.0 1.5	kcal g g g	豚肉　昆布　油揚げ 牛乳 乳飲料	さとう　でんぷん じゃがいも　米 油	にんにく　しょうが　玉ねぎ ピーマン　キャベツ にんじん
19 木	プレーンヨーグルト ごはん	魚の角煮 かぼちゃの含め煮 豆腐とにらのみそ汁	牛乳 人参マフィン	熱量 蛋白 脂質 塩分	386 22.6 16.5 1.4	510 24.0 16.4 1.3	kcal g g g	かじき　豆腐　みそ 卵　スキムミルク ヨーグルト　乳飲料 牛乳	さとう　小麦粉 バター　米	しょうが　かぼちゃ　にら 玉ねぎ　にんじん
20 金	牛乳 ごはん	じゃがいもと生揚げの煮物 あおなともやしのみそ汁	乳飲料 しらすトースト	熱量 蛋白 脂質 塩分	371 17.2 16.2 1.9	494 19.0 17.2 1.6	kcal g g g	豚肉　生揚げ　みそ しらす干し　牛乳 乳飲料	油　さとう　パン でんぷん　バター マヨネーズ　米 じゃがいも	さやいんげん にんじん　玉ねぎ つきこんにゃく　小松菜 もやし
21 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	173 12.6 9.7 0.9	336 15.7 12.2 0.8	kcal g g g	豚肉　みそ　牛乳	油　じゃがいも 米	しょうが　玉ねぎ　にんじん キャベツ
23 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め わかめとにんじんのすまし汁	乳飲料 きな粉ご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	320 16.2 9.9 1.4	453 18.4 12.3 1.2	kcal g g g	凍り豆腐　豚肉 みそ　わかめ きな粉　牛乳 乳飲料	油　さとう　米 でんぷん	にんじん　玉ねぎ キャベツ　ピーマン
24 火	プレーンヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き スパゲッティソテー キャベツとえのきの汁もの	牛乳 青のりポテト	熱量 蛋白 脂質 塩分	294 19.4 13.7 1.1	437 21.5 14.3 1.0	kcal g g g	鶏肉　青のり粉 ヨーグルト　乳飲料 牛乳	スパゲティ　油 じゃがいも　揚げ油 さとう　米	にんにく　玉ねぎ ピーマン　キャベツ えのきだけ
25 水	牛乳 ごはん	魚の塩焼き いんげんのけずり節和え にんじんとあおなのみそ汁	乳飲料 ウインナーピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	321 21.1 9.0 1.6	455 22.3 11.6 1.4	kcal g g g	鮭　削り節　みそ ウインナー　牛乳 乳飲料	油　米	さやいんげん　にんじん 小松菜　玉ねぎ　コーン
26 木	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	牛乳 かやくご飯	熱量 蛋白 脂質 塩分	423 21.0 15.7 1.3	540 22.3 15.7 1.1	kcal g g g	豚肉　チーズ ツナ水煮缶　鶏肉 油揚げ　ヨーグルト 乳飲料　牛乳	油　じゃがいも さとう　バター 小麦粉　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
27 金	牛乳 ごはん	マーボーどうふ 青梗菜のスープ	乳飲料 きつねそば （大麦麺）	熱量 蛋白 脂質 塩分	327 19.4 12.2 2.4	459 20.9 14.2 2.0	kcal g g g	豚肉　みそ　豆腐 油揚げ　なると 牛乳　乳飲料	油　さとう　ごま油 でんぷん　大麦麺 米	にんにく　しょうが　長ねぎ にんじん　青梗菜　玉ねぎ
28 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのすまし汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	99 12.3 3.1 1.0	277 15.5 7.0 0.9	kcal g g g	鶏肉　麩　わかめ 牛乳	さとう　でんぷん 米	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん
30 月	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 わかめスープ	乳飲料 すいか せんべい	熱量 蛋白 脂質 塩分	256 15.9 6.4 1.5	403 18.2 9.5	kcal g g g	鶏肉　ベーコン わかめ　乳飲料 牛乳	小麦粉　油 じゃがいも　さとう バター　せんべい 米	にんにく　玉ねぎ トマトピューレ　にんじん グリンピース　すいか
お誕生会	牛乳	ドライカレー フレンチサラダ	牛乳 揚げパン	熱量 蛋白 脂質 塩分	584 20.0 21.6 1.3	527 18.8 20.8 1.2	kcal g g g	豚肉　チーズ 牛乳	米　油　小麦粉 パン　揚げ油 さとう	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 みかん缶