

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 蛋白 21.3 脂質 11.5 塩分 1.9 | 469 22.6 12.4 1.7 | kcal g g g | 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 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 | |
| 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 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 | |
| 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 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 | |
| 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 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 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 | |
| 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 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 | |
| 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 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 | |
| 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 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 | |
| 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 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 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 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 蛋白 16.4 脂質 11.4 塩分 1.8 | 432 18.7 12.3 1.6 | kcal g g g | 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 | | 幼児 | | 栄養量 | | | 主な材料 | | |
|---------|----------------------|---|----------------------------|--|----------------------------|---------------------|--|---------------------------------------|---|--|
| | 午前おやつ と昼主食 | 乳児 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 麺 | 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 大麦麺 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 じゃがいもとあおなのスープ  | 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 | |