

令和6年度

6月 給食献立表

7、21日はふりかけが出ます

主食提供園は、13、27日にパンが出ます

6月は食育月間です



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。

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=はしが精米、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 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツとおおなの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	163 9.5 8.1 1.1	328 13.2 10.8 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜
3 月	牛乳 ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 キャベツとツナのサラダ	牛乳 しよっぺめし	熱量 蛋白 脂質 塩分	403 21.2 12.3 1.3	520 22.1 13.9 1.1	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ツナ缶 スキムミルク 削り節 凍り豆腐	米 マカロニ 油 バター 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ エリンギ ホールコーン グリンピース キャベツ きぬさや
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のピカタ ゆで野菜 春雨スープ 	乳飲料 カレーうどん	熱量 蛋白 脂質 塩分	381 22.5 15.4 1.8	506 23.8 15.5 1.6	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト かじき 卵 粉チーズ 豚肉	米 小麦粉 油 マヨネーズ でんぷん 春雨 さとう 乾麺	パセリ キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜 グリーンアスパラ
5 水	牛乳 ごはん	肉団子 湯通しキャベツ ポテトスープ 	牛乳 梅しらすご はん	熱量 蛋白 脂質 塩分	388 19.5 15.7 1.6	508 21.0 17.0 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 卵 しらす干し のり	米 でんぷん さとう じゃがいも ごま	ながねぎ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ 梅干し
6 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の煮つけ 小松菜とキャベツの削り節和え じゃがいもとわかめのみそ汁	乳飲料 お麩スナッ ク メロン	熱量 蛋白 脂質 塩分	264 18.6 11.1 1.6	413 20.8 12.2 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト さわら みそ 削り節 わかめ 麩 青のり粉	米 さとう じゃがいも バター 油	たまねぎ 小松菜 キャベツ メロン
7 金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め じゃがいもとチンゲン菜のスープ ちりめんふりかけ	牛乳 にんじんジャ ムサンド	熱量 蛋白 脂質 塩分	367 16.9 18.0 1.9	492 18.8 18.6 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ みそ ちりめんじゃこ 青のり粉	米 油 さとう でんぷん じゃがいも パン バター	にんじん たまねぎ ピーマン チンゲン菜 キャベツ
8 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 凍り豆腐と小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	147 8.6 6.8 1.1	316 12.5 9.8 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 凍り豆腐 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ 小松菜
10 月	牛乳 ごはん	八宝菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 	牛乳 ふりかけご はん	熱量 蛋白 脂質 塩分	333 17.2 10.3 1.7	464 19.0 12.5 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 えび わかめ 桜えび 青のり粉	米 油 さとう でんぷん ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ながねぎ もやし たけのこ
11 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 キャベツともやしのみそ汁	乳飲料 小倉蒸しパ ン	熱量 蛋白 脂質 塩分	360 17.9 12.7 1.4	490 20.2 13.4 1.3	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 みそ 卵 牛乳 小豆缶	米 あげ油 でんぷん さとう じゃがいも 小麦粉 油	にんじん いんげん キャベツ もやし えのき たまねぎ
12 水	牛乳 ごはん	ぶりの照り焼き ほうれん草の三色和え かぶとわかめのみそ汁	牛乳 納豆ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	409 25.2 19.0 1.7	525 25.5 19.6 1.4	kcal g g g	牛乳 ぶり わかめ みそ チーズ ハム 納豆 青のり粉	米 さとう ごま油 	かぶ にんじん ほうれん草
13 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き スナッペンどう ミネストローネ	乳飲料 あべかわマ カロニ すいか	熱量 蛋白 脂質 塩分	377 24.6 10.8 1.4	503 25.5 11.7 1.2	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 粉チーズ ベーコン チーズ きな粉	米 パン粉 油 じゃがいも さとう マカロニ	パセリ にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース スナッペンどう すいか
14 金	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁 	牛乳 チーズト ースト	熱量 蛋白 脂質 塩分	357 15.6 18.6 1.9	483 17.8 19.1 1.6	kcal g g g	牛乳 卵 豚肉 豆腐 わかめ みそ 粉チーズ	米 油 さとう 春雨 パン バター マヨネーズ	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ
15 土	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	麦茶 くだもの お菓子	熱量 蛋白 脂質 塩分	130 8.8 6.4 1.1	302 12.6 9.5 1.0	kcal g g g	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 小松菜

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
17 月	牛乳 ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 キャベツとツナのサラダ 	牛乳 しよっぺめし	熱量 403 蛋白 21.2 脂質 12.3 塩分 1.3	520 22.1 13.9 1.1	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ツナ缶 スキムミルク 削り節 凍り豆腐	米 マカロニ 油 バター 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ エリンギ ホールコーン グリンピース キャベツ きぬさや
18 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のピカタ ゆで野菜 春雨スープ	乳飲料 カレーうどん	熱量 381 蛋白 22.5 脂質 15.4 塩分 1.8	506 23.8 15.5 1.6	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト かじき 卵 粉チーズ 豚肉	米 小麦粉 油 マヨネーズ でんぷん 春雨 さとう 乾麺	パセリ キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜 グリーンアスパラ
19 水	牛乳 ごはん	肉団子 湯通しキャベツ ポテトスープ 	牛乳 梅しらすご はん	熱量 388 蛋白 19.5 脂質 15.7 塩分 1.6	508 21.0 17.0 1.4	kcal g g g	牛乳 豚肉 卵 しらす干し のり	米 でんぷん さとう じゃがいも ごま	ながねぎ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ 梅干し
20 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の煮つけ 小松菜とキャベツの削り節和え じゃがいもとわかめのみそ汁	乳飲料 お麩スナック とうもろこし	熱量 307 蛋白 20.7 脂質 12.4 塩分 1.6	448 22.5 13.2 1.4	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト さわら みそ 削り節 わかめ 麩 青のり粉	米 さとう じゃがいも バター 油	たまねぎ 小松菜 キャベツ とうもろこし
21 金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め じゃがいもとチンゲン菜のスープ ちりめんふりかけ	牛乳 にんじんジャ ムサンド	熱量 367 蛋白 16.9 脂質 18.0 塩分 1.9	492 18.8 18.6 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ みそ ちりめんじゃこ 青のり粉	米 油 さとう でんぷん じゃがいも パン バター	にんじん たまねぎ ピーマン チンゲン菜 キャベツ
22 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 凍り豆腐と小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 147 蛋白 8.6 脂質 6.8 塩分 1.1	316 12.5 9.8 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 凍り豆腐 みそ 	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ 小松菜
24 月	牛乳 ごはん	八宝菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 ふりかけご はん	熱量 333 蛋白 17.2 脂質 10.3 塩分 1.7	464 19.0 12.5 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 えび わかめ 桜えび 青のり粉	米 油 さとう でんぷん ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ながねぎ もやし たけのこ
25 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 キャベツともやしのみそ汁 	乳飲料 小倉蒸しパ ン	熱量 360 蛋白 17.9 脂質 12.7 塩分 1.4	490 20.2 13.4 1.3	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 みそ 卵 牛乳 小豆缶	米 あげ油 でんぷん さとう じゃがいも 小麦粉 油	にんじん いんげん キャベツ もやし えのき たまねぎ
26 水	牛乳 ごはん	ぶりの照り焼き ほうれん草の三色和え かぶとわかめのみそ汁 	牛乳 納豆ごはん	熱量 409 蛋白 25.2 脂質 19.0 塩分 1.7	525 25.5 19.6 1.4	kcal g g g	牛乳 ぶり わかめ みそ チーズ ハム 納豆 青のり粉	米 さとう ごま油	かぶ にんじん ほうれん草
27 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き スナップえんどう ミネストローネ	乳飲料 あべかわマ カロニ とうもろこし	熱量 388 蛋白 25.7 脂質 12.0 塩分 1.4	512 26.4 12.7 1.2	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 粉チーズ ベーコン チーズ きな粉	米 パン粉 油 じゃがいも さとう マカロニ	パセリ にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース スナップえんどう とうもろこし
28 金	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 チーズト ースト	熱量 357 蛋白 15.6 脂質 18.6 塩分 1.9	483 17.8 19.1 1.6	kcal g g g	牛乳 卵 豚肉 豆腐 わかめ みそ 粉チーズ	米 油 さとう 春雨 パン バター マヨネーズ	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ
29 土	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	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 130 蛋白 8.8 脂質 6.4 塩分 1.1	302 12.6 9.5 1.0	kcal g g g	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 小松菜
お誕生会	牛乳 鮭ずし	鶏肉のから揚げ コールスロー わかめスープ 	牛乳 パンケーキ	熱量 617 蛋白 31.9 脂質 20.3 塩分 1.9	554 28.1 19.6 1.6	kcal g g g	牛乳 鮭 卵 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ スキムミルク ジャム	米 さとう 油 ごま でんぷん 小麦粉 あげ油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり きぬさや しょうが