

令和4年度

# 6月 給食献立表

10,24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。

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 水	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 油揚げとなすのみそ汁	牛乳 豚肉とごぼう のごはん	熱量 362 蛋白 22.9 脂質 12.9 塩分 1.5	453 23.1 14.6 1.3	kcal g g g	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 牛乳	さとう でんぷん 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 なす ごぼう 小松菜	
2 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ゆで野菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 チーズト ースト	熱量 352 蛋白 20.0 脂質 15.4 塩分 1.9	449 21.4 15.4 1.7	kcal g g g	鮭 みそ チーズ 乳飲料 ヨーグルト	マヨネーズ じゃがいも パン バター さとう 米	玉ねぎ パセリ キャベツ	
3 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ 	牛乳 冷やし大麦 麺	熱量 302 蛋白 17.3 脂質 13.7 塩分 2.4	404 18.6 15.1 2.0	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 大麦麺 米	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 たけのこ 玉ねぎ ほうれん草	
4 土	牛乳 ごはん	豚肉のカレー煮 じゃがいもとえのきのみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 163 蛋白 11.9 脂質 8.5 塩分 1.3	294 14.6 11.0 1.1	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ さやいんげん えのきだけ	
6 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 麩とわかめのすまし汁	牛乳 ひじきライス	熱量 351 蛋白 15.8 脂質 14.3 塩分 1.9	444 17.2 15.6 1.7	kcal g g g	卵 豚肉 麩 わかめ 牛乳 鶏肉 ひじき	油 さとう 春雨 米	しょうが たけのこ もやし 小松菜 人参 玉ねぎ グリンピース	
7 火	プレーン ヨーグルト ごはん	クリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ	乳飲料 甘辛マカロ ニ	熱量 303 蛋白 18.3 脂質 9.0 塩分 1.4	410 19.9 10.2 1.3	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう マカロニ 米 でんぷん	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり	
8 水	牛乳 ごはん	タンドリーチキン こふきいも 青菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 卵チャーハ ン	熱量 342 蛋白 19.7 脂質 11.4 塩分 1.7	437 20.6 13.4 1.4	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト 青のり 卵 牛乳 	さとう じゃがいも 米 油	にんにく しょうが 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ	
9 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	魚の和風ステーキ ゆで野菜 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 鮭と青のり のごはん	熱量 351 蛋白 21.6 脂質 13.8 塩分 1.5	452 22.0 13.8 1.3	kcal g g g	かじき 豆腐 みそ 鮭 青のり ヨーグルト 牛乳	小麦粉 油 米 バター さとう	キャベツ きゅうり 小松菜 オレンジジュース	
10 金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め 青梗菜のスープ 青のりふりかけ	牛乳 ジャム付き パン	熱量 333 蛋白 15.0 脂質 15.4 塩分 1.8	430 16.7 16.4 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 生揚げ 青のり 牛乳	油 さとう でんぷん パン ジャム 米	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 青梗菜	
11 土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め じゃがいもと人参のスープ	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 169 蛋白 12.2 脂質 9.6 塩分 0.9	299 14.8 11.9 0.8	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	ごま油 じゃがいも 米	人参 玉ねぎ キャベツ	
13 月	牛乳 ごはん	鶏肉のママレード煮 なすと玉ねぎのみそ汁 	牛乳 焼きうどん	熱量 310 蛋白 21.6 脂質 11.7 塩分 2.0	412 22.3 13.6 1.7	kcal g g g	鶏肉 みそ 豚肉 青のり 削り節 牛乳	ママレード でんぷん 油 乾麺 米	にんにく 玉ねぎ なす 人参 キャベツ	
14 火	プレーン ヨーグルト ごはん	白いんげんのトマト煮 キャベツとえのきの汁もの	乳飲料 しらすごは ん	熱量 330 蛋白 15.9 脂質 7.0 塩分 1.8	432 17.9 8.7 1.6	kcal g g g	豚肉 しらす干し ベーコン 青のり 白いんげん豆 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	人参 玉ねぎ トマトピューレ パセリ キャベツ えのきだけ	
15 水	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 油揚げとなすのみそ汁	牛乳 豚肉とごぼう のごはん	熱量 362 蛋白 22.9 脂質 12.9 塩分 1.5	453 23.1 14.6 1.3	kcal g g g	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 牛乳	さとう でんぷん 米	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 なす ごぼう 小松菜	

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	
16 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ゆで野菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	乳飲料 チーズトースト	熱量 352	449	kcal	鮭 みそ チーズ 乳飲料 ヨーグルト	マヨネーズ じゃがいも パン バター さとう 米	玉ねぎ パセリ キャベツ	
17 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ 	牛乳 冷やし大麦 麵	熱量 302	404	kcal	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 大麦麵 米	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 たけのこ 玉ねぎ ほうれん草	
18 土	牛乳 ごはん	豚肉のカレー煮 じゃがいもとえのきのみそ汁	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 163	294	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ さやいんげん えのきだけ	
20 月	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 麩とわかめのすまし汁	牛乳 ひじきライス	熱量 351	444	kcal	卵 豚肉 麩 わかめ 牛乳 鶏肉 ひじき	油 さとう 春雨 米	しょうが たけのこ もやし 小松菜 人参 玉ねぎ グリンピース	
21 火	プレーン ヨーグルト ごはん	クリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ	乳飲料 甘辛マカロ ニ	熱量 303	410	kcal	鶏肉 スキムミルク 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう マカロニ 米 でんぷん	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり	
22 水	牛乳 ごはん	タンドリーチキン こぶきいも 青菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 卵チャーハ ン	熱量 342	437	kcal	鶏肉 ヨーグルト 青のり 卵 牛乳	さとう じゃがいも 米 油	にんにく しょうが 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ	
23 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	魚の和風ステーキ ゆで野菜 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 鮭と青のり のごはん	熱量 351	452	kcal	かじき 豆腐 みそ 鮭 青のり ヨーグルト 牛乳	小麦粉 油 米 バター さとう	キャベツ きゅうり 小松菜 オレンジジュース	
24 金	牛乳 ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め 青梗菜のスープ 青のりふりかけ	牛乳 ジャム付き パン	熱量 333	430	kcal	豚肉 みそ 生揚げ 青のり 牛乳	油 さとう でんぷん パン ジャム 米	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 青梗菜	
25 土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め じゃがいもと人参のスープ	麦茶 お菓子 果物 等	熱量 169	299	kcal	豚肉 みそ 牛乳 	ごま油 じゃがいも 米	人参 玉ねぎ キャベツ	
27 月	牛乳 ごはん	鶏肉のママレード煮 なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 焼きうどん	熱量 310	412	kcal	鶏肉 みそ 豚肉 青のり 削り節 牛乳	ママレード でんぷん 油 乾麵 米	にんにく 玉ねぎ なす 人参 キャベツ	
28 火	プレーン ヨーグルト ごはん	白いんげんのトマト煮 キャベツとえのきの汁もの	乳飲料 しらすごは ん	熱量 330	432	kcal	豚肉 しらす干し ベーコン 青のり 白いんげん豆 ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	人参 玉ねぎ トマトピューレ パセリ キャベツ えのきだけ	
29 水	牛乳 ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 豆腐とにらのみそ汁	牛乳 わかめごは ん(災害備 蓄)	熱量 351	445	kcal	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	油 小麦粉 米 わかめごはん	にんにく 玉ねぎ トマト水煮缶 かぼちゃ なす さやいんげん にら	
30 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ツナと野菜の煮物 人参ともやしのスープ 	乳飲料 すいか せんべい ビスケット	熱量 274	387	kcal	ツナ水煮缶 乳飲料 ヨーグルト	油 じゃがいも さとう 米 せんべい ビスケット 	人参 玉ねぎ もやし グリンピース すいか	
お誕生会	牛乳	ドライカレー 春雨サラダ 飲むヨーグルト(マスカット) 	牛乳 ボンボン ドーナッツ	熱量 634	568	kcal	豚肉 チーズ 飲むヨーグルト 卵 牛乳	米 油 小麦粉 春雨 さとう 揚げ油	玉ねぎ 人参 ピーマン トマトピューレ レーズン キャベツ きゅうり	