

令和 5年 5月

予定献立表(一般)

日	曜	昼食献立名 乳児 完全給食 幼児 副食給食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				補食	栄養価		
				血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他			乳児	幼児
1	月	ごはん 豆腐のつくね焼き おかひじきのサラダ 味噌汁(生わかめ・切干し大根) 清見柑	牛乳 バイナップルブレッド	綿豆腐 鶏挽肉 味噌 牛乳 スキムミルク	はいが精米,油 パン粉,砂糖 マヨドレ 小麦粉 バター	人参,玉ねぎ 干ひじき,おかひじき きゅうり,コーン 生わかめ,切干し大根 清見柑,バイン缶,レーズン	しょう油,塩 こしょう,だし汁 ベーキングパウダー,水 シロップ バナラエッセンス	お茶 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 15.9g 17.4g 1.2g	447kcal 15.8g 19.3g 1.6g
2	火	カレーライス 切干し大根のサラダ トマト	牛乳 甘夏かんてん	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,白胡麻 胡麻油 砂糖	人参,玉ねぎ 切干し大根,きゅうり トマト 粉寒天 甘夏柑	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油	お茶 洋風炊き込みご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 14g 15.2g 1.2g	396kcal 12.9g 16.8g 1.6g
6	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・玉ねぎ)	牛乳 ひじきせんべい 野菜スティック	牛乳 豚もも肉 味噌	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 じゃが芋 麩 ひじきせんべい,野菜スティック	人参 玉ねぎ ピーマン 青のり	水,しょう油 酢 塩 ケチャップ だし汁	お茶 歌舞伎揚げ ミレービスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 18.2g 13.1g 1.3g	441kcal 18.1g 13.9g 1.4g
8	月	ごはん 鶏肉のカレー焼き じゃが芋の甘煮 味噌汁(麩・長ねぎ) 美生柑	牛乳 炒めビーフン	鶏もも肉 味噌 牛乳 豚もも肉	はいが精米,米粉 油,じゃが芋 砂糖 麩 ビーフン	人参,グリーンピース 長ねぎ 美生柑 キャベツ	塩,カレー粉 だし汁 しょう油 水 コンソメ	お茶 ホットドック	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 18.1g 15.3g 1.7g	406kcal 18.6g 17g 1.9g
9	火	ロールパン ポークビーンズ そら豆のホクホクサラダ 卵スープ 甘夏柑	お茶 しらすおにぎり	大豆水煮,豚もも肉 卵 綿豆腐 牛乳(乳児のみ) しらす干し	ロールパン,油 砂糖 じゃが芋 マヨドレ はいが精米	人参,甘夏柑 玉ねぎ そらまめ コーン 青のり	水,ケチャップ 塩 こしょう コンソメ 麦茶	お茶 いなり寿司	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 18.3g 15.5g 1.7g	373kcal 16g 12.4g 1.4g
10	水	味噌煮込みうどん 魚の照り焼き キャベツの和え物	牛乳 米粉いちご蒸しパン	豚もも肉 味噌 むきがれい 生揚げ 牛乳	乾麺,砂糖 油,胡麻油 上新粉 コーンスターチ いちごジャム	人参,玉ねぎ 生しいたけ,ほうれん草 キャベツ,さやいんげん チンゲン菜 レモン	だし汁 みりん しょう油 ベーキングパウダー 水	お茶 大豆ご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469kcal 18.4g 13.8g 1.8g	451kcal 18.6g 16.8g 1.7g
11	木	ごはん キャベツのメンチカツ 茹でアスパラ マヨドレ添え トマト 味噌汁(絹豆腐・生わかめ)	のむヨーグルト そらまめ クッキー	豚挽肉 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ) 絹豆腐 味噌	はいが精米,パン粉 小麦粉 油 マヨドレ クッキー	キャベツ アスパラガス トマト 生わかめ そらまめ	塩 こしょう 水 だし汁	お茶 ごまじゃこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	429kcal 15.3g 15.8g 1.1g	365kcal 14.9g 17.2g 1.4g
12	金	ごはん ハッシュドポーク 人参サラダ スナップえんどう 甘夏柑	牛乳 みたらしぼと	豚もも肉 牛乳	はいが精米,バター 小麦粉,砂糖 白胡麻,油 じゃが芋 かたくり粉	玉ねぎ,人参,もやし マッシュルーム缶 トマトピューレー スナップえんどう 甘夏柑	ケチャップ,ウスターソース 水,酒 コンソメ,こしょう 酢 しょう油	お茶 中華ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 16.8g 14.3g 1.3g	432kcal 16.4g 15.3g 1.4g
13	土	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き キャベツのおひたし 味噌汁(じゃが芋・長ねぎ)	牛乳 スティックパン	鶏もも肉,味噌 花かつお 牛乳	はいが精米,砂糖 白胡麻,油 じゃが芋 スティックパン	キャベツ 人参 長ねぎ	みりん しょう油 塩 だし汁 ベーキングパウダー	お茶 ひこうきビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 17.9g 15.4g 1.3g	422kcal 18.1g 16.9g 1.4g
17	水	ごはん 魚のザンギ ほうれん草の胡麻和え 吉野汁	牛乳 豆乳プリン いちごソース添え	生鮭 牛乳 豆乳 ゼラチン	はいが精米 油,かたくり粉 白胡麻 砂糖 じゃが芋,いちごジャム	生姜汁,ほうれん草 もやし,人参 大根 小松菜	しょう油 だし汁 塩 水	お茶 チキンライス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441kcal 19.6g 14.6g 1.1g	357kcal 20.3g 15.8g 1.4g
18	木	ロールパン かぼちゃのキッシュ 和風スパゲティサラダ コーンスキムスープ 美生柑	お茶 ピースごはん	ピザ用チーズ,卵 豆乳,味噌 スキムミルク 牛乳(乳児のみ) 油揚げ	ロールパン,油 スパゲティ,砂糖 胡麻油 かたくり粉 はいが精米	かぼちゃ,玉ねぎ キャベツ,きゅうり 人参,クリームコーン パセリ,美生柑 グリーンピース	塩,こしょう 酢,水 コンソメ,麦茶 しょう油,酒 みりん,だし汁	お茶 ツナ入り 炊き込みごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453kcal 16.5g 12.6g 2.1g	372kcal 14.6g 9.1g 1.7g
19	金	ごはん 鶏レバーの炒め煮 野菜ソテー 味噌汁(絹豆腐・なめこ) メロン	牛乳 黄名粉揚げパン	鶏レバー 絹豆腐 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米 油 砂糖 かたくり粉 ロールパン	しらたき,ごぼう 生姜汁,さやいんげん キャベツ,もやし パセリ,なめこ メロン	しょう油 酒 塩 こしょう だし汁	お茶 焼きうどん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 19.7g 17.2g 1.7g	431kcal 20.2g 19.1g 2g
29	月	ごはん 肉ごぼう 甘酢和え 味噌汁(じゃが芋・長ねぎ) 美生柑	牛乳 黄名粉揚げパン	豚もも肉,大豆水煮 しらす干し 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米 油 砂糖 じゃが芋 ロールパン	ごぼう,人参 さやいんげん,トマト きゅうり,生わかめ 長ねぎ 酢 美生柑	しょう油 酒 だし汁 酢 塩	お茶 焼きうどん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 17.8g 16.5g 1.6g	430kcal 17.6g 18g 1.9g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。※献立・食材は変更になることがあります
川崎市保育所給食参考