

令和 5年 10月

予定献立表(一般)

川崎市共通献立参考

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				補食	栄養価		
		乳児 幼児	完全給食 副食給食		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
2	月	ごはん	ハッシュポーク	牛乳	豚もも肉	はいが精米、バター	玉ねぎ、人参	ケチャップ、ウスターソース	お茶	エネルギー	483kcal	416kcal
	23	人参サラダ	りんご	炒めビーフン	牛乳	小麦粉、砂糖	マッシュルーム、トマト、ピーマン	水、酒	カレーピラフ	たんぱく質	17.8g	17.9g
						白胡麻	もやし	コンソメ、こしょう		脂質	16.6g	18g
						油	キャベツ	酢、しょう油		食塩相当量	1.6g	1.7g
						ビーフン	さやえんどう	塩				
3	火	ごはん	魚の重ね煮	牛乳	鯖	はいが精米	大根、きゅうり	だし汁	お茶	エネルギー	472kcal	407kcal
	17	きゅうりの中華和え	味噌汁(生揚げ・もやし)	ふかし芋	まぐろ油漬缶	砂糖	生わかめ	酒	ホットドック	たんぱく質	17.5g	18.1g
		りんご			味噌	胡麻油	コーン	しょう油		脂質	15.7g	17.4g
					牛乳	白胡麻	もやし	酢		食塩相当量	1.4g	1.7g
						さつま芋	りんご					
4	水	ロールパン	オムレツのミートソースかけ	お茶	卵、スキムミルク	ロールパン、油	玉ねぎ、人参	水、塩	お茶	エネルギー	497kcal	423kcal
	18	きのこの野菜炒め	豆乳コーンスープ	みそネーズおにぎり	豚挽肉、粉チーズ	小麦粉	しめじ、キャベツ	こしょう、ケチャップ	鮭ご飯	たんぱく質	17.6g	15.4g
		みかん			豆乳	かたくり粉	クリームコーン	しょう油		脂質	15.9g	13g
					牛乳(乳児のみ)	はいが精米	パセリ	コンソメ		食塩相当量	1.7g	1.4g
					味噌	マヨドレ	みかん	麦茶				
5	木	ごはん	鶏ちゃん	牛乳	鶏もも肉(皮つき)	はいが精米	にんにく、キャベツ	酒	お茶	エネルギー	465kcal	398kcal
	19	ほうれん草ときゅうりのおひたし	味噌汁(絹豆腐・生わかめ)	ジャムパン(梨ジャム)	味噌	油	人参、玉ねぎ	しょう油	コーンおにぎり	たんぱく質	18.2g	18.8g
		柿			花かつお	ロールパン	ほうれん草、きゅうり	だし汁		脂質	14.9g	16.5g
					絹豆腐	砂糖	生わかめ、柿			食塩相当量	1.6g	2g
					牛乳		梨、レモン					
6	金	けんちんうどん	豚肉の生姜焼き	牛乳	油揚げ	乾麺	ごぼう、人参	だし汁、みりん	お茶	エネルギー	447kcal	406kcal
	20	サワークラフト	みかん	ドーナツ	豚もも肉	里芋	長ねぎ	しょう油、塩	洋風炊き込みご飯	たんぱく質	17.7g	18g
					牛乳	油	生姜汁	酢、ベーキングパウダー		脂質	15.1g	16.3g
					卵	砂糖	キャベツ	水		食塩相当量	1.6g	1.4g
					スキムミルク	小麦粉	みかん	バナラエッセンス				
7	土	ごはん	五目豆	牛乳	大豆水煮	はいが精米	人参、ごぼう	だし汁	お茶	エネルギー	473kcal	402kcal
	21	チンゲン菜ときのこのソテー	味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	歌舞伎揚げ	鶏もも肉(皮なし)	砂糖	チンゲン菜、しめじ	塩	ぱりんこ	たんぱく質	16.2g	16g
				ミレービスケット	油揚げ	油	かぼちゃ	しょう油		脂質	10.6g	10.8g
					味噌	米	玉ねぎ	こしょう		食塩相当量	1.5g	1.8g
					牛乳							
10	火	ごはん	ツナ入り卵焼き	牛乳	卵	はいが精米、砂糖	玉ねぎ	塩、みりん	お茶	エネルギー	487kcal	408kcal
	24	青菜としらすのサラダ	ポテトスープ	黒みつトースト	まぐろ油漬缶	油、白胡麻	小松菜	だし汁、酢	いなり寿司	たんぱく質	16.4g	16g
		梨			しらす干し	じゃが芋、食パン	人参	しょう油、水		脂質	17.1g	18.9g
					牛乳	バター	梨	コンソメ		食塩相当量	1.7g	1.9g
						黒砂糖		こしょう				
11	水	はちみつサンド	シェパーズパイ	お茶	スキムミルク、豚挽肉	ロールパン、はちみつ	玉ねぎ、ブロッコリー	水、ケチャップ	お茶	エネルギー	460kcal	411kcal
	25	ブロッコリーのマヨドレ添え	牛乳	大根ごはん	粉チーズ	じゃが芋、バター	みかん、大根	麦茶、だし汁	ナポリタン	たんぱく質	15.2g	14.7g
		みかん			牛乳	油、マヨドレ	人参	しょう油		脂質	15.1g	15.3g
					鶏むね肉(皮なし)	はいが精米	干しいたけ	みりん		食塩相当量	1.1g	1.1g
					油揚げ	砂糖	さやいんげん	塩				
12	木	ごはん	魚の立田揚げ	牛乳	めかじき	はいが精米、かたくり粉	生姜汁、カリフラワー	しょう油	お茶	エネルギー	514kcal	432kcal
		カリフラワーのピクルス風	味噌汁(里芋・長ねぎ)	干いも	味噌	油、砂糖	人参	酢	ツナ入り	たんぱく質	17.1g	16.7g
		柿		パウムクーヘン	牛乳	里芋	きゅうり	塩	炊き込みご飯	脂質	15.1g	16.1g
						干し芋	長ねぎ	だし汁		食塩相当量	1.3g	1.4g
						パウムクーヘン	柿					
13	金	カレーライス	レーズンサラダ	のむヨーグルト	豚もも肉	はいが精米、じゃが芋	人参、玉ねぎ	カレー粉、水	お茶	エネルギー	496kcal	386kcal
	31	梨		りんごゼリー	スキムミルク	油、バター	キャベツ、きゅうり	コンソメ、ケチャップ	ごまじゃおにぎり	たんぱく質	15.7g	14.2g
				クラッカー	のむヨーグルト	小麦粉	みかん缶	中濃ソース、塩		脂質	12.8g	11.8g
					牛乳(乳児のみ)	砂糖	レーズン、梨	酢		食塩相当量	1.2g	1.6g
					ゼラチン	ルヴァンクラシカル	りんごジュース	こしょう				
14	土	ごはん	豚肉の炒め煮	牛乳	豚もも肉	はいが精米	生姜汁、玉ねぎ	酒、しょう油	お茶	エネルギー	464kcal	395kcal
	28	ほうれん草と人参のソテー	豆腐スープ	カップヨーグルト	綿豆腐	春雨	ほうれん草	水	ミレービスケット	たんぱく質	17.6g	17.6g
		豆腐		ぱりんこ	牛乳	油	人参	塩		脂質	13.1g	13.9g
						砂糖	小松菜	こしょう		食塩相当量	1.4g	1.6g
								コンソメ				
16	月	ごはん	大豆ハンバーグ	牛乳	豚挽肉、大豆水煮	はいが精米、油	玉ねぎ、もやし	塩、こしょう	お茶	エネルギー	507kcal	462kcal
	30	もやしの三杯酢	清汁(わかめ・人参・えのきたけ)	りんごとさつま芋のケーキ	豆乳	パン粉	きゅうり、人参	ケチャップ、中濃ソース	チャーハン	たんぱく質	18g	19.8g
					牛乳	砂糖	コーン、生わかめ	水、酢		脂質	15g	16.5g
					卵	さつま芋	えのきたけ	しょう油、だし汁		食塩相当量	1.4g	1.8g
					スキムミルク	小麦粉	レーズン	シナモン、ベーキングパウダー				
26	木	ごはん	レバーのカレー揚げ	牛乳	豚レバー	はいが精米、かたくり粉	カリフラワー	しょう油	お茶	エネルギー	502kcal	415kcal
		カリフラワーのピクルス風	味噌汁(里芋・長ねぎ)	干いも	味噌	油、砂糖	人参	カレー粉	ツナ入り	たんぱく質	17.9g	17.8g
		柿		パウムクーヘン	牛乳	里芋	きゅうり	酢	炊き込みご飯	脂質	13.7g	14.3g
						干し芋	長ねぎ	塩		食塩相当量	1.2g	1.5g
						パウムクーヘン	柿	だし汁				
27	金	ごはん	魚の胡麻照り焼き	牛乳	生鮭	はいが精米、砂糖	干ひじき、人参	みりん	お茶	エネルギー	466kcal	393kcal
		ひじきのナムル	味噌汁(麩・玉ねぎ・生わかめ)	青菜とじゃこのおにぎり	味噌	白胡麻	もやし、きゅうり	しょう油	チキンライス	たんぱく質	19.4g	19.6g
					牛乳	油	玉ねぎ	酢		脂質	12g	12.8g
					ちりめんじゃこ	胡麻油	生わかめ	だし汁		食塩相当量	1.3g	1.7g
						麩	小松菜	塩				

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。