

令和 5年 12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				栄養価			
		乳児 完全給食 幼児 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	
1・15	金	ごはん チキンチキンごぼう 白菜のおひたし 吉野汁		牛乳 米粉のおさつスコーン	鶏もも肉(皮なし) 花かつお じゃが芋 牛乳 豆乳	はいが精米,かたくり粉 油,砂糖 じゃが芋 さつま芋 上新粉	ごぼう,白菜 人参,大根 小松菜 レーズン	だし汁,酒 みりん しょう油 塩 ベーキングパウダー	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519kcal 15.3g 16.9g 1.4g	444kcal 14.9g 18.3g 1.6g
2・16	土	ごはん 凍り豆腐の卵とじ煮 じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・玉ねぎ・生わかめ)		牛乳 カップヨーグルト ぱりんこ	凍り豆腐 鶏もも肉(皮なし) 卵 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 じゃが芋 麩	人参,さやえんどう 青のり 玉ねぎ 生わかめ	しょう油 塩 だし汁	お茶 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	500kcal 18.8g 17g 1.3g	426kcal 18.9g 18.8g 1.5g
4・18	月	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ひじきのナムル 豆乳味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご		牛乳 キャロットオレンジゼリー クラッカー	鶏もも肉(皮なし),大豆水煮 豆乳,味噌 牛乳 ゼラチン 生クリーム	はいが精米 砂糖 胡麻油 じゃが芋 ルヴァンクラッカー	さやえんどう,干ひじき 人参,もやし きゅうり,りんご 玉ねぎ みかんジュース	酒,だし汁 みりん,しょう油 塩 水	お茶 チャーハン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 20.7g 14.7g 1.5g	408kcal 20.9g 15g 1.9g
5・19	火	ごはん 千草焼き ほうれん草のおひたし 煮豆 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ),みかん		牛乳 ふかし芋	卵,豚挽肉 花かつお,大正金時豆 牛乳 絹豆腐 味噌	はいが精米 油 砂糖 さつま芋	人参,玉ねぎ 生しいたけ,ピーマン ほうれん草,もやし 長ねぎ みかん	塩 しょう油 だし汁	お茶 チキンピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458kcal 16.1g 12.7g 1.3g	369kcal 15.6g 13.3g 1.5g
6・20	水	豚汁うどん 煮魚 もやしの胡麻和え みかん		のむヨーグルト アップルドーナツ	油揚げ,味噌 鯖,ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) 卵,豚もも肉 豆乳	乾麺 油 砂糖 白胡麻 小麦粉	人参,ごぼう 大根,長ねぎ もやし,干ひじき ほうれん草,りんご レーズン,みかん	だし汁 しょう油 みりん ベーキングパウダー バナリエッセンス	お茶 ツナと青のりの ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 17.9g 16.3g 1.8g	424kcal 18.3g 16.8g 1.7g
7	木	ロールパン 鶏肉の米粉豆乳シチュー 茹で野菜 みかん		お茶 鯖そぼろごはん	鶏もも肉(皮なし) 豆乳 牛乳(乳児のみ) 鯖水煮缶	ロールパン,じゃが芋 油 米粉 はいが精米 砂糖	人参,玉ねぎ コーン,パセリ ブロッコリー,カリフラワー みかん 生姜汁	水,コンソメ 塩 こしょう 麦茶 しょう油	お茶 カレーピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462kcal 18.9g 11.8g 1.4g	365kcal 16.6g 7.3g 0.8g
8	金	ごはん レバーの胡麻照り焼き 煮ひたし 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) りんご		牛乳 あんかけスパゲティ	豚レバー 味噌 牛乳 豚挽肉	はいが精米,砂糖 小麦粉,白胡麻 油,さつま芋 スパゲティ かたくり粉	大根,人参 小松菜 玉ねぎ りんご ピーマン	しょう油,みりん だし汁 水 鶏ガラスープの素 ケチャップ	お茶 コーンごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 20.4g 11.7g 1.6g	423kcal 20.9g 12.2g 2.1g
9・23	土	ごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のソテー 豆腐スープ		牛乳 カップゼリー 歌舞伎揚げ 豆腐スープ	豚もも肉 絹豆腐 牛乳	はいが精米 春雨 油 砂糖	生姜汁,玉ねぎ ほうれん草 人参 小松菜	酒,しょう油 水 塩 こしょう コンソメ	お茶 ぱりんこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 17.6g 13.1g 1.4g	395kcal 17.6g 13.9g 1.6g
11・25	月	ごはん 魚のフライ 和風サラダ 味噌汁(大根・油揚げ・えのきたけ)		のむヨーグルト ボン菓子 みかん	むきがれい,ししゃも 油揚げ 味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,小麦粉 パン粉,油 白胡麻 ボン菓子	キャベツ,きゅうり セロリ,生わかめ コーン,大根 えのきたけ みかん	塩,こしょう 水 酢 しょう油 だし汁	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	493kcal 17.5g 14.9g 1.3g	385kcal 12.5g 15.6g 1.8g
12・26	火	ジャムサンド 豆腐のミートグラタン れんごんの酢の物 春雨スープ りんご		お茶 ハリハリおにぎり	絹豆腐 豚挽肉 ピザ用チーズ ロースハム 牛乳(乳児のみ)	ロールパン,いちごジャム 油,小麦粉 砂糖,春雨 はいが精米 胡麻油	玉ねぎ,れんごん 人参,きゅうり 小松菜,りんご 切干し大根 塩昆布	水,ケチャップ 塩,こしょう 酢 コンソメ 麦茶	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	438kcal 15.1g 14.6g 1.7g	364kcal 12.7g 13.4g 1.4g
13・27	水	ごはん シューマイ 切干し大根のナムル 白菜スープ りんご		牛乳 焼きそば	豚挽肉 ベーコン 絹豆腐 牛乳 豚もも肉	はいが精米,油 かたくり粉,胡麻油 砂糖 蒸中華麺	玉ねぎ,生姜汁 冷凍グリーンピース,切干し大根 きゅうり,人参 白菜,りんご キャベツ	塩,こしょう しょう油,水 酢 コンソメ 中濃ソース	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	524kcal 18.2g 17.4g 1.8g	447kcal 18.3g 19.1g 2.1g
14・28	木	カレーライス カミカミサラダ みかん		りんご果汁 お麩のラスク 干しいも	豚もも肉 スキムミルク 味噌 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,マドレ 白胡麻,麩 砂糖,干し芋	人参,みかん 玉ねぎ ごぼう きゅうり りんごジュース	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース 塩 酢	お茶 わかめごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530kcal 12.6g 15.8g 1.1g	423kcal 9.7g 15.8g 1.4g
21	木	ごはん 魚の柚子味噌焼き 三色おひたし かぼちゃの含め煮 清汁(わかめ・人参・えのきたけ),りんご		牛乳 あんかけスパゲティ	ぶり 味噌 牛乳 豚挽肉	はいが精米,砂糖 油,胡麻油 白胡麻 スパゲティ かたくり粉	ゆず,ほうれん草 もやし,人参 かぼちゃ,生わかめ えのきたけ,玉ねぎ ピーマン,りんご	しょう油,みりん だし汁,塩 ケチャップ 水 鶏ガラスープの素	お茶 コーンごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509kcal 20.2g 15.0g 1.7g	435kcal 21g 17.4g 2g
22	金	りんごジャムサンド ハニーレモンのローストチキン 三色サラダ,フライドポテト 豆乳コンソメスープ みかん		牛乳 米粉のマーブル蒸しパン	鶏もも肉(皮つき) 鶏手羽元 豆乳 牛乳	ロールパン,りんごジャム はちみつ,油,じゃが芋 かたくり粉,上新粉 コーンスターチ,砂糖 いちごジャム	レモン,生姜汁,青のり にんにく,ブロッコリー カリフラワー,人参 クリームコーン,玉ねぎ パセリ,みかん	しょう油,酢 水,コンソメ 塩,こしょう ベーキングパウダー 食紅	お茶 カレーピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	527kcal 18.7g 19.1g 1.9g	635kcal 22.2g 22.1g 2.2g

※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。