

令和 6年 1月

予定献立表(一般)

川崎市共通献立参考

| 日  | 曜 | 昼食献立名<br>乳児 完全給食<br>幼児 副食給食                             | 午後おやつ<br>献立名            | 主な材料の体内での働き  |   |   |  | 延長補食                    | 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                                |
| 4  | ・ | ごはん<br>ひじき入り卵焼き<br>炒めなます<br>味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)<br>みかん        | 牛乳<br>バウムクーヘン<br>お麩のラスク | 卵<br>油揚げ<br>味噌<br>牛乳<br>黄名粉                            | はいが精米,油<br>砂糖<br>じゃが芋<br>バウムクーヘン<br>麩             | 干ひじき,人参<br>冷凍グリーンピース,大根<br>れんこん,糸こんにゃく<br>干しいたけ,玉ねぎ<br>みかん                  | だし汁<br>みりん<br>しょう油<br>塩<br>酢                         | お茶<br>鮭とじゃが芋の<br>炊き込みご飯 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 514kcal<br>17.3g<br>16.7g<br>1.5g | 426kcal<br>16.8g<br>17.8g<br>1.9g |
| 5  | ・ | カレーライス<br>しょう油フレンチ                                      | 牛乳<br>グレープゼリー<br>クラッカー  | 豚もも肉<br>スキムミルク<br>牛乳<br>ゼラチン                           | はいが精米,じゃが芋<br>油,バター<br>小麦粉<br>砂糖<br>ルヴァンククラッカー    | 人参,玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>セロリ<br>ぶどうジュース                                    | カレー粉,水<br>コンソメ,ケチャップ<br>中濃ソース,塩<br>酢<br>しょう油         | お茶<br>中華風大豆ごはん          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 505kcal<br>16g<br>16.3g<br>1.1g   | 412kcal<br>15.2g<br>17.6g<br>1.6g |
| 6  | ・ | ごはん<br>鶏肉のマーレード焼き<br>リヨネーズポテト<br>味噌汁(絹豆腐・長ねぎ)           | 牛乳<br>カップヨーグルト<br>ぱりんこ  | 鶏もも肉(皮なし),ベーコン<br>絹豆腐<br>味噌<br>牛乳                      | はいが精米,マーレード<br>油,じゃが芋<br>バター<br>砂糖                | にんにく<br>玉ねぎ<br>パセリ<br>長ねぎ   | しょう油<br>塩<br>こしょう<br>だし汁                             | お茶<br>ミレービスケット          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 461kcal<br>20g<br>13.8g<br>1.3g   | 375kcal<br>20.6g<br>14.9g<br>1.5g |
| 9  | ・ | のっぺいうどん(汁)<br>だし巻卵<br>切干し大根の和え物<br>みかん                  | 牛乳<br>とふめし              | 鶏もも肉(皮なし),油揚げ<br>卵<br>牛乳<br>絹豆腐<br>鯖水煮缶                | 乾麺,里芋<br>油<br>かたくり粉<br>砂糖<br>はいが精米                | 人参,大根<br>長ねぎ,切干し大根<br>きゅうり,もやし<br>みかん<br>ごぼう                                | だし汁,塩<br>しょう油<br>酢<br>酒<br>みりん                       | お茶<br>洋風炊き込みご飯          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 482kcal<br>19.3g<br>15.7g<br>1.9g | 464kcal<br>20.4g<br>18g<br>2g     |
| 11 | ・ | りんごジャムサンド<br>魚のフライオーロラソースかけ<br>小松菜とコーンのソテー<br>牛乳<br>みかん | お茶<br>ひじきおこわ            | 生鮭<br>牛乳   | ロールパン,りんごジャム<br>小麦粉,パン粉<br>油,マヨドレ<br>はいが精米<br>もち米 | 小松菜,コーン<br>みかん<br>干ひじき<br>干しいたけ<br>人参                                       | 塩,こしょう<br>ケチャップ,麦茶<br>水,だし汁<br>しょう油<br>みりん           | お茶<br>カレーピラフ            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 478kcal<br>17.4g<br>16.7g<br>1.4g | 449kcal<br>17.8g<br>18g<br>1.2g   |
| 12 | ・ | ごはん<br>生揚げの中華風煮<br>野菜スティック マヨドレ添え<br>味噌汁(麩・生わかめ)<br>みかん | 牛乳<br>雑炊                | 生揚げ<br>豚もも肉<br>味噌<br>牛乳<br>鶏もも肉(皮なし)                   | はいが精米,油<br>砂糖<br>かたくり粉<br>マヨネドレ<br>麩              | 人参,玉ねぎ,生しいたけ<br>茹たけのこ,長ねぎ<br>生姜汁,にんにく<br>きゅうり,生わかめ,みかん<br>かぶ,大根,かぶ(葉),大根(葉) | しょう油<br>だし汁<br>塩                                     | お茶<br>ツナ入り<br>炊き込みご飯    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 496kcal<br>17.4g<br>14.6g<br>1.6g | 422kcal<br>17.5g<br>15.8g<br>2.1g |
| 13 | ・ | ごはん<br>豚肉の胡麻照り焼き<br>青菜の炒め煮<br>清汁(わかめ・人参・えのきたけ)          | 牛乳<br>カップゼリー<br>歌舞伎揚げ   | 豚もも肉<br>油揚げ<br>牛乳                                      | はいが精米<br>砂糖<br>小麦粉<br>黒胡麻<br>油                    | 小松菜<br>人参<br>生わかめ<br>えのきたけ  | しょう油<br>みりん<br>だし汁<br>塩                              | お茶<br>ぱりんこ              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 483kcal<br>18.8g<br>11.5g<br>1.2g | 405kcal<br>19.2g<br>11.9g<br>1.3g |
| 15 | ・ | ごはん<br>れんこんのつくね焼き<br>キャベツのおひたし<br>けの汁<br>みかん            | 牛乳<br>小豆ドーナツ            | 鶏挽肉,味噌<br>花かつお,油揚げ<br>凍り豆腐,牛乳<br>絹豆腐<br>豆乳             | はいが精米,砂糖<br>パン粉,油<br>里芋<br>米粉<br>あずき              | れんこん,長ねぎ<br>キャベツ,みかん<br>人参<br>ごぼう<br>大根                                     | 塩<br>しょう油<br>だし汁<br>ベーキングパウダー                        | お茶<br>中華ピラフ             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 520kcal<br>18.2g<br>17.3g<br>1.4g | 453kcal<br>18.4g<br>19g<br>1.8g   |
| 16 | ・ | ロールパン<br>チキングラタン<br>温野菜サラダ<br>コーンスープ<br>みかん             | のむヨーグルト<br>焼き芋          | 鶏むね肉(皮なし),豆乳<br>粉チーズ,鶏もも肉(皮なし)<br>ジオアムスカット<br>牛乳(乳児のみ) | ロールパン,油<br>バター<br>小麦粉<br>パン粉<br>さつま芋              | 人参,玉ねぎ<br>カリフラワー,パセリ<br>ブロッコリー,かぶ<br>コーン,小松菜<br>みかん                         | 塩<br>こしょう<br>コンソメ<br>酢<br>鶏ガラスープ                     | お茶<br>こぎつねごはん           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 482kcal<br>19.8g<br>15g<br>1.8g   | 394kcal<br>18.6g<br>11.8g<br>1.7g |
| 17 | ・ | ごはん<br>大豆とごぼうの落とし揚げ<br>白菜の胡麻和え<br>味噌汁(さつま芋・小松菜)<br>りんご  | お茶<br>あんかけ焼きそば          | 大豆水煮<br>鶏挽肉<br>味噌<br>牛乳(乳児のみ)<br>豚もも肉                  | はいが精米,小麦粉<br>油,白胡麻<br>砂糖,さつま芋<br>蒸中華麺<br>かたくり粉    | ごぼう,人参<br>白菜,小松菜<br>りんご,玉ねぎ<br>干しいたけ<br>さやえんどう                              | 塩,しょう油<br>酒,水<br>だし汁<br>麦茶<br>コンソメ                   | お茶<br>チキンライス            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 471kcal<br>14.8g<br>15.6g<br>1.7g | 365kcal<br>12.9g<br>15.4g<br>1.8g |
| 10 | 水 | ごはん<br>魚の重ね煮<br>ほうれん草の海苔和え<br>味噌汁(生揚げ・えのきたけ)            | お茶<br>肉まん               | ぶり<br>生揚げ<br>味噌<br>牛乳(乳児のみ)<br>豚挽肉                     | はいが精米,砂糖<br>小麦粉,強力粉<br>油<br>胡麻油<br>かたくり粉          | 大根,ほうれん草<br>もやし,焼のり<br>えのきたけ,人参<br>玉ねぎ,干しいたけ<br>生姜汁                         | だし汁,酒<br>しょう油,麦茶<br>ベーキングパウダー<br>ドライイースト,水,塩<br>こしょう | お茶<br>チャーハン             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 458kcal<br>17.6g<br>11.9g<br>1.4g | 355kcal<br>17g<br>11.1g<br>1.5g   |
| 22 | 月 | ごはん<br>レバーの立田揚げケチャップ煮<br>中華サラダ<br>春雨スープ<br>りんご          | 牛乳<br>小倉サンド             | 豚レバー<br>ボンレスハム<br>牛乳<br>小豆                             | はいが精米,かたくり粉<br>油,砂糖<br>胡麻油,白胡麻<br>春雨,食パン<br>バター   | 生姜汁,大根<br>人参,きゅうり<br>もやし<br>小松菜<br>りんご                                      | 酒,しょう油<br>ケチャップ,中濃ソース<br>水,酢<br>コンソメ,塩<br>こしょう       | お茶<br>ゆかりきゅうり巻き         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 517kcal<br>19g<br>16.2g<br>1.7g   | 456kcal<br>19.7g<br>18g<br>2.1g   |
| 24 | 水 | ごはん<br>八宝菜<br>ブロッコリーの塩茹で<br>りんご                         | 牛乳<br>花咲くクッキー           | 豚もも肉<br>かまぼこ<br>牛乳<br>豆乳                               | はいが精米<br>油<br>砂糖<br>かたくり粉<br>米粉                   | 人参,玉ねぎ<br>白菜,茹たけのこ<br>干しいたけ,さやえんどう<br>ブロッコリー,りんご<br>ほうれん草                   | 鶏ガラスープの素<br>水<br>塩<br>ベーキングパウダー                      | お茶<br>チャーハン             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 500kcal<br>13.9g<br>16.8g<br>0.9g | 430kcal<br>12.8g<br>18.8g<br>1.1g |

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。