

令和 6年 4月

予定献立表(一般)

川崎市共通献立参考

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				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
1	月	ごはん 鶏肉の照り焼き スピナチサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 清見柑	牛乳 スパゲティナポリタン	鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 味噌 牛乳 ロースハム	はいが精米、油 白胡麻 砂糖 じゃが芋 スパゲティ	生姜汁、ほうれん草 人参 玉ねぎ 清見柑 ピーマン	しょう油、酒 みりん、酢 だし汁、ケチャップ 塩 こしょう	お茶 中華ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 20.5g 12.7g 1.7g	389kcal 21.3g 13.5g 1.9g
2	火	ごはん 魚の変わり焼き 切干し大根の煮物 味噌汁(麩・長ねぎ) 清見柑	牛乳 わかめごはん	むきがれい 油揚げ 味噌 牛乳 しらす干し	はいが精米、マヨドレ パン粉 油 砂糖 麩	切干し大根 人参 長ねぎ 清見柑 生わかめ	塩 こしょう みりん 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	516kcal 20.2g 14.9g 1.6g	454kcal 20.8g 16.3g 1.9g
3	水	カレーライス フレンチサラダ 清見柑	牛乳 りんご寒天	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 砂糖	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり セロリ、パイン缶 粉寒天、清見柑 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 こしょう	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	466kcal 13.4g 15g 1g	378kcal 12.2g 16.6g 1.4g
4	木	ごはん ツナ入り卵焼き 三色おひたし 味噌汁(生揚げ・小松菜) 甘夏柑	牛乳 黒みつパン	卵、まぐろ油漬缶 花かつお 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、砂糖 油 ロールパン バター 黒砂糖	玉ねぎ、きゅうり 人参 もやし 小松菜 甘夏柑	塩 みりん だし汁 しょう油 水	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 18g 17.3g 1.7g	414kcal 18.4g 19.3g 2g
5	金	ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋の磯和え 清汁(わかめ・人参・えのきたけ) トマト	牛乳 ドーナツ	綿豆腐、豚挽肉 味噌 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米、胡麻油 砂糖、かたくり粉 じゃが芋 小麦粉 油	人参、長ねぎ 青のり 生わかめ えのきたけ トマト	水、しょう油 塩 だし汁 ベーキングパウダー バニラエッセンス	お茶 ひじきごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 15.5g 17.2g 1.5g	426kcal 15.4g 18.9g 1.6g
6	土	ごはん 豚肉の香味焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(切干し大根・ほうれん草)	牛乳 カップゼリー 歌舞伎揚げ	豚もも肉 油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳	はいが精米、白胡麻 胡麻油、カップゼリー 油 砂糖 歌舞伎揚げ	長ねぎ、にんにく 生姜汁、干ひじき 人参、切干し大根 ほうれん草	みりん しょう油 だし汁	お茶 ぱりんこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 19.2g 16.4g 1.3g	399kcal 19.8g 18.3g 1.6g
8	月	ごはん ポークビーンズ キャベツの胡麻和え 味噌汁(大根・なめこ) 甘夏柑	牛乳 フライドポテト	大豆水煮 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 白胡麻 じゃが芋	人参、玉ねぎ キャベツ、大根 なめこ 甘夏柑 青のり	水、ケチャップ 塩 こしょう しょう油 だし汁	お茶 中華ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452kcal 15.7g 16.6g 1.1g	373kcal 15.4g 18.5g 1.6g
9	火	ごはん 青菜とチーズのオムレツ 野菜ソテー わかめスープ 清見柑	牛乳 凍り豆腐の そばろごはん	卵、粉チーズ 鶏挽肉 牛乳 凍り豆腐 豚挽肉	はいが精米 油 砂糖	玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、もやし、人参 パセリ、生わかめ 長ねぎ、コン、清見柑 生姜汁、さやえんどう	塩、こしょう しょう油、水 コンソメ、酒 みりん 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 18g 15.5g 1.4g	421kcal 18.4g 17g 1.9g
10	水	煮込みうどん 魚のムニエル アスパラガスの中華和え	牛乳 米粉いちご蒸しパン	豚もも肉、生鮭 絹豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	乾麺、米粉 油、バター 砂糖、胡麻油 上新粉、コーンスターチ いちごジャム	人参 玉ねぎ ほうれん草 アスパラガス レモン	だし汁、みりん しょう油、塩 こしょう、酢 ベーキングパウダー 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	447kcal 18.3g 13.1g 1.7g	432kcal 19g 16.1g 1.5g
11	木	ロールパン じゃが芋のカントリー煮 茹で野菜のマヨドレ添え 牛乳 清見柑	お茶 いちご豆乳ゼリー ウエハース	豚もも肉 牛乳 ゼラチン 豆乳 生クリーム	ロールパン、じゃが芋 油、バター 砂糖 マヨドレ ウエハース	人参、清見柑 玉ねぎ スナックえんどう いちご レモン	水 コンソメ ケチャップ ウスターソース 麦茶	お茶 ひじきごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 15.7g 18.3g 1g	420kcal 14.7g 18.4g 0.9g
12	金	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋・生わかめ) 清見柑	のむヨーグルト お麩のラスク(カレー味) パウムクーヘン	鶏挽肉 まぐろ油漬缶 味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、油 パン粉、かたくり粉 砂糖、マカロニ じゃが芋、麩 バター、パウムクーヘン	生姜汁、人参 玉ねぎ きゅうり 生わかめ 清見柑	塩、こしょう 水、だし汁 しょう油 酢 カレー粉	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 17.8g 14.3g 1.1g	388kcal 16.9g 13.3g 1.6g
13	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 拌三絲 味噌汁(油揚げ・もやし)	牛乳 カップヨーグルト ぱりんこ	鶏もも肉(皮なし)、大豆水煮 油揚げ 味噌 牛乳 カップヨーグルト	はいが精米 砂糖、ぱりんこ 春雨 胡麻油 白胡麻	さやいんげん 人参 きゅうり もやし	酒、だし汁 みりん しょう油 塩 酢	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	508kcal 19.4g 11.9g 1.6g	444kcal 19.9g 12.5g 2g
23	火	ごはん レバーの立田揚げ しらす和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 清見柑	牛乳 りんごジャムサンド	豚レバー しらす干し 味噌 牛乳	はいが精米 かたくり粉 油 ロールパン りんごジャム	生姜汁、ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 清見柑	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	482kcal 18.8g 13.6g 1.8g	417kcal 19.6g 14.9g 2g

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。