

令和6年 5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				延長補食	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	水	ごはん 生揚げの味噌炒め アスパラガスのおかか和え 清汁(そうめん・なると・長ねぎ) 清見柑	牛乳 黄名粉のパンケーキ	生揚げ、豚も肉 味噌、花かつお なると、牛乳 黄名粉 豆乳	はいが精米、油 砂糖、そうめん 小麦粉 バター 黒砂糖	人参、玉ねぎ ピーマン、干しいたけ アスパラガス 長ねぎ 清見柑	しょう油 だし汁 塩 ベーキングパウダー 水	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	515kcal 18.4g 17g 1.4g	454kcal 18.6g 18.6g 1.7g	
2	木	サラダごはん 鯉のぼりハンバーグ 拌三絲 味噌汁(生わかめ・茹でたけのこ) 清見柑	牛乳 揚げせんべい (乳児)カップゼリー (幼児)柏もち	まぐろ油漬缶 豚挽肉 牛乳	米、油 パン粉、春雨 砂糖、胡麻油 カップゼリー、柏もち 歌舞伎揚げ	人参、コーン 玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、茹でたけのこ 生わかめ 清見柑	酒、塩 水、こしょう ケチャップ、酢 しょう油 だし汁	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 16g 16.3g 1.6g	579kcal 18.6g 18.1g 1.8g	
7	火	味噌煮込みうどん しらす入り卵焼き きんぴらごぼう 清見柑	牛乳 ピースごはん	豚も肉、味噌 卵、しらす干し 絹豆腐 牛乳 油揚げ	乾麺 油 砂糖 白胡麻 はいが精米	人参、玉ねぎ ほうれん草、ごぼう しらす、さやえんどう 清見柑 グリーンピース	だし汁、みりん 塩 こしょう 酒 しょう油	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440kcal 17.9g 13.4g 2g	404kcal 17.5g 15.3g 1.8g	
8	水	ごはん 鶏肉のカレー揚げ 青菜としらすのサラダ 若竹汁 清見柑	のむヨーグルト じゃが芋もち	鶏も肉(皮なし) しらす干し のむヨーグルト 粉チーズ 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、かたくり粉 油、白胡麻 砂糖 じゃが芋 バター	小松菜 人参 茹でたけのこ 生わかめ 清見柑	しょう油、カレー粉 酢 だし汁 塩 こしょう	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	471kcal 17g 14.6g 1.6g	383kcal 15.7g 15.4g 1.6g	
9	木	ジャムサンド チキングラタン トマトときゅうりのピクルス風 牛乳	お茶 青菜ごはん カレー味	鶏むね肉(皮なし) スキムミルク 粉チーズ まぐろ油漬缶 牛乳	ロールパン、いちごジャム マカロニ、油、バター 小麦粉、パン粉 砂糖、はいが精米 オリーブ油	玉ねぎ パセリ トマト きゅうり 小松菜	塩、こしょう 水、コンソメ 酢、しょう油 麦茶 カレー粉	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	457kcal 17g 14.7g 1.2g	422kcal 16.8g 15.1g 1g	
10	金	ごはん 魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) 清見柑	牛乳 そらまめ パウムクーヘン	むきがれい 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、砂糖 白胡麻、油 胡麻油 じゃが芋 パウムクーヘン	干ひじき、清見柑 人参 もやし きゅうり そらまめ	みりん しょう油 酢 だし汁	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	431kcal 18.7g 13.1g 1.2g	372kcal 19.7g 14.6g 1.5g	
11	土	ごはん 五目豆 ブロッコリーの中中華和え 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	牛乳 カップゼリー 揚げせんべい	大豆水煮、鶏も肉(皮なし) 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、砂糖 胡麻油、白胡麻 さつま芋 油、カップゼリー 歌舞伎揚げ	人参 ごぼう ブロッコリー 玉ねぎ	だし汁 塩 しょう油 酢	お茶 ぱりんこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451kcal 17.1g 13.7g 1.4g	362kcal 16.7g 14.3g 1.7g	
13	月	ごはん 豚肉の生姜焼き そら豆のホクホクサラダ 味噌汁(切干し大根・小松菜)	のむヨーグルト 豆腐入りドーナツ	豚も肉、味噌 ジョアマスカット 絹豆腐 豆乳 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、油 じゃが芋 マヨドレ 上新粉 砂糖	生姜汁、そらまめ 人参 コーン 切干し大根 小松菜	しょう油 みりん 塩 だし汁 ベーキングパウダー	お茶 ツナごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 18g 16.2g 1.4g	412kcal 17.5g 16.5g 1.6g	
14	火	ロールパン 大豆ハンバーグ 野菜の胡麻炒め チキンスープ 清見柑	お茶 みそネーズおにぎり	豚挽肉 大豆水煮、豆乳 鶏も肉(皮なし) 味噌 牛乳(乳児のみ)	ロールパン、油 パン粉、胡麻油 かたくり粉、白胡麻 はいが精米 マヨドレ	玉ねぎ、キャベツ 人参 かぼちゃ パセリ 清見柑	塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース 水、しょう油 コンソメ 麦茶	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 16.6g 15g 1.5g	398kcal 14.4g 11.9g 1.3g	
16	木	カレーライス おかひじきの中華サラダ トマト	牛乳 甘夏かんてん	豚も肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、胡麻油 砂糖 白胡麻	人参、玉ねぎ おかひじき、きゅうり コーン、生わかめ 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 チキンライス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 14g 15.1g 1.2g	399kcal 13g 16.7g 1.6g	
17	金	ごはん 魚の立田揚げ 切干し大根の和え物 味噌汁(コーン・キャベツ) 清見柑	牛乳 黒糖蒸しパン	めかじき 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米、かたくり粉 油 砂糖 小麦粉 黒砂糖	生姜汁、切干し大根 人参、きゅうり もやし、コーン キャベツ、清見柑 レーズン	しょう油 酢 だし汁 ベーキングパウダー	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	517kcal 17.2g 16.7g 1.5g	460kcal 17.3g 18.4g 1.7g	
18	土	ごはん 厚焼き卵 野菜の炒り煮 味噌汁(生揚げ・もやし)	牛乳 カップヨーグルト せんべい	卵、カップヨーグルト 豚挽肉 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、油 砂糖 じゃが芋 ぱりんこ	さやいんげん、人参 茹でたけのこ 干しいたけ もやし	塩 みりん だし汁 しょう油	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	498kcal 18g 16g 1.8g	443kcal 18.4g 17.7g 2.1g	
20	月	ごはん 肉じゃが キャベツの和え物 清見柑	牛乳 凍り豆腐の ミートソース風スパゲティ	豚も肉 牛乳 凍り豆腐	はいが精米、じゃが芋 砂糖、油 胡麻油、スパゲティ バター かたくり粉	人参、玉ねぎ しらたき、冷凍グリーンピース キャベツ、さやいんげん ピーマン エリンギ、トマト缶	しょう油、だし汁 みりん、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 水 こしょう	お茶 ツナごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 16.2g 12.2g 1g	405kcal 15.7g 12.7g 1.2g	
29	水	ごはん 鶏レバーのソース煮 キャベツの和え物 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・油揚げ) メロン	牛乳 凍り豆腐の ミートソース風スパゲティ	鶏レバー 油揚げ 味噌 牛乳 凍り豆腐	はいが精米、油 じゃが芋、砂糖 胡麻油、スパゲティ バター かたくり粉	人参、玉ねぎ キャベツ、さやいんげん 生わかめ、メロン ピーマン、エリンギ トマト缶	水、ケチャップ ウスターソース、しょう油 みりん、だし汁 コンソメ、中濃ソース こしょう	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	468kcal 18.8g 12.3g 1.5g	399kcal 19g 12.8g 1.8g	

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。