

令和 7年 1月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

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	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
4	土	ごはん	ポテトのチーズ焼き 酢の物 味噌汁(油揚げ・長ねぎ)	牛乳 ミレービスケット ぱりんこ	牛乳 ロースハム、油揚げ 生クリーム ピザ用チーズ しらす干し、味噌	はいが精米 じゃがいも 砂糖、油 ミレービスケット ぱりんこ	玉ねぎ パセリ きゅうり 生わかめ みかん缶、長ねぎ	酢 塩 だし汁	お茶 ひこうきビスケット	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 14.8g 13.5g 1.3g	394kcal 14.1g 14.5g 1.4g
6	月	ごはん	鶏肉と大豆の旨煮 じゃがいもとコーンのソテー 味噌汁(麩・玉ねぎ)	お茶 ヨーグルト 源氏パイ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 大豆水煮 ベーコン 味噌、ヨーグルト	はいが精米 砂糖、油 じゃがいも 麩 源氏パイ	さやえんどう ホールコーン缶 玉ねぎ	酒 だし汁 みりん しょう油 塩、こしょう	お茶 鮭昆布ごはん	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	463kcal 15.2g 14.1g 1.7g	370kcal 14.5g 14.7g 1.8g
7	火	ジャムサンド 魚のフライオーロラソース 甘酢和え もやしスープ りんご		牛乳 雑炊	牛乳 生鮭 鶏もも肉(皮なし) 卵	食パン、パン粉 いちごジャム はいが精米 砂糖、油、マヨドレ 小麦粉	トマト、きゅうり 生わかめ、人参 もやし、小松菜 りんご、かぶ(葉付) 大根、長ねぎ	塩、こしょう しょう油 だし汁、水 コンソメ、酢 ケチャップ	お茶 洋風炊き込みごはん	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 19.3g 15.9g 1.7g	459kcal 19.8g 17g 1.4g
8	水	チキンカレー 温野菜サラダ ぼんかん		牛乳 グレープゼリー クラッカー	牛乳 鶏もも肉(皮なし) スキムミルク ゼラチン	はいが精米 じゃがいも 小麦粉、バター 油、砂糖 クラッカー	人参、玉ねぎ ブロッコリー かぶ ぼんかん 100%ぶどうジュース	カレー粉 コンソメ、酢 ケチャップ 中濃ソース 塩、こしょう、水	お茶 鶏とめじの炊き込みごはん	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 19.9g 17.1g 1.9g	435kcal 20.2g 18.7g 2.3g
9	木	ごはん	ポークチャップ マカロニサラダ 味噌汁(大根・なめこ)	牛乳 麩のラスク <small>アンパンマンのソフトせんべい</small>	牛乳 豚もも肉 ロースハム 味噌 <small>アンパンマンのソフトせんべい</small>	はいが精米 油、バター マカロニ、砂糖 マヨドレ、麩	玉ねぎ 冷凍グリーンピース 人参、きゅうり 大根 なめこ	塩、こしょう ケチャップ 中濃ソース だし汁	お茶 大豆ごはん 中華風(9日) 鮭昆布ごはん(27日)	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 15.6g 13.7g 1.2g	369kcal 14g 13.2g 1.6g
10	金	あんかけうどん 鶏肉のマーメレード焼き 白菜のおひたし りんご		牛乳 黒みつトースト	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉(皮なし) 花かつお	乾麺 片栗粉 マーメレード 油、バター 食パン、黒砂糖	人参 もやし、小松菜 玉ねぎ、白菜 にんにく りんご	だし汁 しょう油 塩 水	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	440kcal 16.5g 13.4g 1.7g	405kcal 16.6g 14.8g 1.7g
11	土	ごはん	豚肉の炒め煮 黄金煮 味噌汁(切干大根・小松菜)	牛乳 やさいスティック ばかうけせんべい	牛乳 豚もも肉 味噌	はいが精米 春雨、バター、油 砂糖、さつまいも やさいスティック ばかうけせんべい	生姜汁 切干大根 小松菜 玉ねぎ	酒 しょう油 水 塩 だし汁	お茶 ひこうきビスケット	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 16.8g 12.2g 1.2g	442kcal 16.6g 12.8g 1.4g
14	火	ごはん	煮魚 ほうれん草の海苔和え けの汁 みかん	お茶 豆乳スープバゲティ	牛乳 ぶり、油揚げ 凍り豆腐 味噌、豆乳 ベーコン	はいが精米 砂糖、里芋 スパゲティ 小麦粉、バター 油	ほうれん草、もやし 焼きのり、大根 人参、ごぼう、みかん 玉ねぎ、パセリ マッシュルーム(白)	塩、こしょう コンソメ 水、だし汁 しょう油 みりん	お茶 洋風炊き込みごはん	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	463kcal 15.7g 14.4g 1.2g	350kcal 13.5g 14.2g 1.4g
15	水	ごはん	八宝菜 三色野菜のマヨネーズ添え 卵スープ みかん	牛乳 小豆ドーナツ	牛乳 豚もも肉 かまぼこ、豆乳 卵、絹豆腐 ゆで小豆缶	はいが精米 油、砂糖 片栗粉 マヨドレ 米粉	人参、玉ねぎ、白菜 干しいたけ、菊たけのこ 冷凍グリーンピース ブロッコリー、ほうれん草 カリフラワー、みかん	鶏ガラスープの素 塩、水 コンソメ こしょう B.P	お茶 鶏としめじの炊き込み	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	519kcal 19.6g 18.1g 1.3g	451kcal 20.4g 20g 1.6g
16	木	ロールパン 鶏じゃがグラタン 切干大根のナムル キャベツスープ りんご		お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 粉チーズ	ロールパン じゃがいも、油 マヨドレ、パン粉 白胡麻、胡麻油 砂糖、はいが精米	玉ねぎ 切干大根 きゅうり、人参 キャベツ りんご、パセリ	ゆかり 塩、こしょう コンソメ、水 酢、カレー粉 しょう油	お茶 大豆ごはん 中華風	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 16.7g 17.5g 1.7g	396kcal 13.7g 14.5g 1.3g
17	金	ごはん	レバーの胡麻照り焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(絹豆腐・わかめ) バナナ	牛乳 かわさき餃子まん	牛乳 豚レバー 油揚げ、豚挽肉 味噌 絹豆腐	はいが精米 砂糖、小麦粉 白胡麻、胡麻油 油、強力粉 片栗粉	玉ねぎ、人参 キャベツ、にら にんにく、生姜汁 バナナ、生わかめ 小松菜、もやし	しょう油 みりん だし汁 B.P、水 ドライイースト	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	528kcal 22.2g 13.5g 1.5g	457kcal 23.2g 14.3g 1.9g
23	木	ごはん	松風焼き 炒めなます ごまめ 清汁(えのき草・わかめ・人参) みかん	牛乳 やきいも	牛乳 鶏挽肉 豆乳 味噌、いりこ 油揚げ	はいが精米 パン粉、砂糖 油、白胡麻 さつまいも	みかん、生わかめ 人参、えのき草 干しいたけ、白滝 れんこん、大根 長ねぎ	みりん 塩 しょう油 酢、酒 だし汁	お茶 大豆ごはん 中華風	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 19.9g 17.1g 1.9g	435kcal 20.2g 18.7g 2.3g
31	金	ごはん	鶏肉の胡麻照り焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(絹豆腐・わかめ) バナナ	牛乳 かわさき餃子まん	牛乳 豚挽肉 鶏もも肉(皮なし) 味噌、絹豆腐 油揚げ	はいが精米 片栗粉、胡麻油 砂糖、強力粉 油、白胡麻 小麦粉	小松菜、もやし 生わかめ、バナナ 玉ねぎ、にら キャベツ にんにく、生姜汁	しょう油 B.P、水 ドライイースト だし汁 みりん	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	523kcal 21.7g 14.2g 1.4g	453kcal 22.5g 15.3g 1.9g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)120gまたはロールパン55gを目分量としています。

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。