

令和 7年 6月

予定献立表(一般)

はるひ野保育園(川崎市献立参考)

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 幼児	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
2	月	ごはん	バーベキューチキン	牛乳	牛乳	はいが精米	パイナップル	しょう油	お茶	エネルギー	498kcal	579kcal
16		じゃがいもピーマンのソテー	味噌汁(たけのこ・わかめ)	ちんすこう(黒糖)	鶏もも肉(皮なし)	じゃがいも	玉ねぎ	ケチャップ	鮭ごはん	たんぱく質	20.3g	23.1g
		甘夏柑			味噌	油,小麦粉	生姜,甘夏柑	塩,こしょう		脂質	18.1g	20.0g
						黒砂糖	ピーマン,人参	だし汁		食塩相当量	1.4g	1.6g
						白胡麻	たけのこ,生わかめ					
3	火	ごはん	そぼろ卵焼き	牛乳	牛乳	はいが精米	干ひじき	酒	お茶	エネルギー	500kcal	582kcal
17		ひじきの胡麻和え	雷汁	ジャムパン	卵	白胡麻	人参	塩	五平もち	たんぱく質	22.4g	25.7g
					豆乳	砂糖,油	ほうれん草	しょう油		脂質	19.9g	22.2g
					鶏挽肉	ロールパン	かぶ(葉付)	だし汁		食塩相当量	1.8g	2.1g
					木綿豆腐	いちごジャム	もやし	水				
4	水	五目うどん	魚の味噌マヨネーズ焼き	牛乳	牛乳	乾麺	長ねぎ	だし汁	お茶	エネルギー	472kcal	548kcal
18		切干大根の煮物	メロン	骨太チャーハン	鶏もも肉(皮なし)	油,砂糖	ほうれん草	みりん	チキンライス	たんぱく質	24.0g	27.8g
					油揚げ,なると	マヨレ	人参,ピーマン	しょう油		脂質	16.7g	18.3g
					生鮭,卵,味噌	はいが精米	玉ねぎ,切干大根	塩,こしょう		食塩相当量	2.7g	3.3g
					桜海老,しらす干し	白胡麻	メロン					
5	木	ごはん	豆腐のつくね焼き	飲むヨーグルト	牛乳(乳児のみ)	はいが精米	人参,玉ねぎ	しょう油	お茶	エネルギー	532kcal	622kcal
19		春雨のさっと煮	味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	そらまめ	木綿豆腐	パン粉,油	干ひじき	塩	コーンごはん	たんぱく質	23.9g	27.5g
		オレンジ		カステラ	鶏挽肉	砂糖,春雨	長ねぎ,そらまめ	酒		脂質	12.6g	13.1g
					飲むヨーグルト	胡麻油,白胡麻	にんにく,生姜汁	だし汁		食塩相当量	1.4g	1.6g
					味噌,豚挽肉	カステラ	かぼちゃ,オレンジ					
6	金	ロールパン	シェパーズパイ	牛乳	牛乳	ロールパン	玉ねぎ	水	お茶	エネルギー	442kcal	510kcal
20		しょう油フレンチ	もやしスープ	マカロニのあべかわ	スキムミルク	じゃがいも	キャベツ,小松菜	ケチャップ	わかめごはん	たんぱく質	18.3g	20.6g
		メロン			豚挽肉	バター,油	セロリ,メロン	酢,こしょう		脂質	18.5g	20.5g
					粉チーズ	マカロニ	きゅうり	しょう油		食塩相当量	1.7g	2.0g
					きなこ	砂糖	人参,もやし	コンソメ,塩				
7	土	ごはん	生揚げの味噌炒め	牛乳	牛乳	はいが精米	人参,小松菜	しょう油	お茶	エネルギー	435kcal	501kcal
21		茹野菜	味噌汁(じゃがいも・小松菜)	ゼリー	生揚げ	砂糖,油	玉ねぎ,トマト	塩	ひこうきビスケット	たんぱく質	16.6g	18.4g
		トマト		ぱりんこ	豚もも肉	じゃがいも	ピーマン	だし汁		脂質	13.8g	14.6g
					味噌	ぱりんこ	干しいたけ			食塩相当量	1.3g	1.5g
						ゼリー	スナックえんどう					
9	月	ごはん	豚肉の韓国風焼き	りんごジュース	牛乳(乳児のみ)	はいが精米	にんにく	酒	お茶	エネルギー	432kcal	497kcal
23		ナムル	わかめスープ	メロン	豚もも肉	胡麻油,白胡麻	もやし,きゅうり	しょう油	鮭ごはん	たんぱく質	26.6g	30.9g
						砂糖,油	100%りんごジュース	酢,こしょう		脂質	16.8g	18.3g
						麩,バター	人参,生わかめ	鶏がらスープの素		食塩相当量	1.4g	1.6g
						どうぶつビスケット	長ねぎ,メロン	カレー粉,塩				
10	火	ロールパン	魚のグラタン	牛乳	牛乳	ロールパン	玉ねぎ,トマト	塩,こしょう	お茶	エネルギー	487kcal	566kcal
24		キャベツの和え物	コーン入り野菜スープ	トマト	めかじき	油,はいが精米	パセリ,塩昆布	カレー粉	五平もち	たんぱく質	19.2g	21.7g
					粉チーズ	じゃがいも,砂糖	キャベツ,人参	しょう油		脂質	19.7g	22.0g
						マヨレ,白胡麻	さやいんげん	みりん,水		食塩相当量	1.6g	2.0g
						パン粉,胡麻油	ホールコーン缶	コンソメ				
11	水	ごはん	納豆の天ぷら	牛乳	牛乳	はいが精米	にら,人参	B.P	お茶	エネルギー	503kcal	586kcal
25		酢の物	味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	キャロットケーキ	納豆,スキムミルク	小麦粉	玉ねぎ	水,酢	チキンライス	たんぱく質	15.7g	17.3g
					ちりめんじゃこ	白胡麻,油	きゅうり	しょう油		脂質	20.0g	22.4g
					油揚げ	砂糖	生わかめ	塩,シナモン		食塩相当量	1.3g	1.6g
					味噌,卵	バター	みかん缶	だし汁				
12	木	ごはん	青椒肉絲	牛乳	牛乳	はいが精米	茹たけのこ	酒	お茶	エネルギー	484kcal	562kcal
26		じゃがいもの甘煮	味噌汁(大根・なめこ)	オレンジ	豚もも肉	砂糖,食パン,油	人参,オレンジ	塩	コーンごはん	たんぱく質	19.1g	21.5g
					味噌	片栗粉,黒砂糖	ピーマン	しょう油		脂質	15.6g	16.8g
						胡麻油,バター	冷凍グリーンピース	だし汁		食塩相当量	1.7g	2.1g
						じゃがいも	大根,なめこ	水				
13	金	カレーライス	甘酢和え	バナナ	牛乳	はいが精米	人参,玉ねぎ,粉寒天	カレー粉,塩	お茶	エネルギー	448kcal	518kcal
27					豚もも肉	じゃがいも	小松菜,バナナ	水,酢,しょう油	わかめごはん	たんぱく質	14.8g	16.2g
					スキムミルク	バター,小麦粉	ホールコーン缶	コンソメ		脂質	16.4g	17.8g
						春雨,砂糖,油	100%りんごジュース	ケチャップ		食塩相当量	1.3g	1.6g
						クラッカー	100%ぶどうジュース	中濃ソース				
14	土	ごはん	豆腐のチャンプルー	牛乳	牛乳	はいが精米	人参,もやし	酒,だし汁	お茶	エネルギー	461kcal	534kcal
28		かぼちゃのリヨネーズ	味噌汁(キャベツ・えのき茸)	あられ	木綿豆腐	胡麻油	にら,かぼちゃ	しょう油	ひこうきビスケット	たんぱく質	17.7g	19.8g
					豚もも肉	バター	玉ねぎ	コンソメ		脂質	15.7g	19.8g
					卵	ゼリー	パセリ	塩		食塩相当量	1.3g	1.6g
					味噌	あられ	えのき茸,キャベツ	こしょう				
30	月	ごはん	レバーの立田揚げ	牛乳	牛乳	はいが精米	生姜汁,粉寒天	しょう油	お茶	エネルギー	482kcal	560kcal
		おかひじきのサラダ	清汁(人参・えのき茸)	ソフトサラダ	豚レバー	片栗粉,油	おかひじき	酢	鮭ごはん	たんぱく質	21.1g	24.0g
					こしあん	胡麻油	きゅうり,すいか	だし汁		脂質	16.0g	17.3g
						砂糖,白胡麻	ホールコーン缶	塩		食塩相当量	1.3g	1.6g
						ソフトサラダ	人参,えのき茸	水				

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目安量としています。

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。