

令和 7年 7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 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 ・ 15	火	ごはん 鶏肉の変わり焼き もやしのカレー炒め エジプトの王様スープ オレンジ	牛乳 ココアクリームパン	牛乳 鶏もも肉(皮なし) ベーコン 豆乳	精白米 マヨドレ、パン粉 砂糖、油 ロールパン コーンスターチ	もやし 人参 ピーマン モロヘイヤ オレシジ	塩、こしょう カレー粉 コンソメ 水 純ココア	お茶 おなか昆布の焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481kcal 23.1g 20.7g 1.6g	559kcal 26.5g 23.2g 1.9g
2 ・ 16	水	ごはん ミートローフ 拌三絲 味噌汁(玉ねぎ・生揚げ) すいか	牛乳 インディアンズパグティ	牛乳 豚挽肉 豆乳、生揚げ 味噌 ロースハム	精白米 油、オートミール 春雨、胡麻油 スパゲティ 砂糖	玉ねぎ 人参、きゅうり 玉ねぎ すいか ピーマン	塩、こしょう ケチャップ 酢、しょう油 だし汁 カレー粉	お茶 中華ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554kcal 24.9g 22.7g 1.9g	650kcal 28.8g 25.7g 2.3g
3 ・ 24	木	冷やしうどん 魚の味噌焼き 人参サラダ メロン	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 鶏もも肉(皮なし) むきがけい 豆乳、味噌 油揚げ	乾麺 砂糖、白胡麻 油、小麦粉 黒砂糖	長ねぎ ほうれん草 人参、もやし メロン レーズン	だし汁 みりん しょう油、塩 酒、酢 B.P	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	472kcal 23.3g 16.5g 2.5g	547kcal 26.8g 17.9g 3.1g
4 ・ 25	金	りんごジャムサンド かぼちゃのキッシュ わかめとコーンのサラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 味噌マヨおにぎり	牛乳 ベーコン ピザ用チーズ 卵 鶏挽肉、味噌	食パン りんごジャム 油、砂糖 春雨 精白米、マヨドレ	かぼちゃ 玉ねぎ わかめ ホールコーン缶 小松菜、オレンジ	塩、こしょう 酢 しょう油 鶏ガラスープの素	お茶 ツナのケチャップライス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 19.2g 19.5g 1.9g	549kcal 21.7g 21.8g 2.4g
5 ・ 19	土	ごはん チリコンカン ブロッコリーの中巻和え 味噌汁(じゃがいも・長ねぎ・油揚げ)	牛乳 ゼリー ハッピーターン	牛乳 大豆水煮 豚挽肉 味噌 油揚げ	精白米 砂糖、胡麻油 白胡麻、油 ゼリー、じゃがいも ハッピーターン	玉ねぎ にんにく、生姜 ホールトマト缶 ブロッコリー 長ねぎ	水、中濃ソース ケチャップ しょう油、塩 カレー粉 だし汁、酢	お茶 どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453kcal 19.4g 17.9g 1.5g	524kcal 22g 19.8g 1.8g
7 月		そうめん 豚肉の味噌炒め 甘酢和え メロン	カルピス 星型ポテト	牛乳(乳児のみ) カルピス まぐろ油漬缶 豚もも肉 しらす干し、味噌	そうめん 油、砂糖 じゃがいも 片栗粉 マーガリン	おくら 玉ねぎ 人参、メロン 長ねぎ、トマト きゅうり、わかめ	だし汁 みりん しょう油、塩 酢	お茶 チャーハン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 22.9g 23.4g 2.6g	542kcal 26.3g 26.7g 3.1g
8 ・ 29	火	ロールパン 鶏肉のトマト煮 ミックスベジタブルソテー 豆腐スープ オレンジ	牛乳 豚肉とごぼうの混ぜごはん	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 木綿豆腐 豚もも肉	ロールパン 米粉、砂糖 じゃがいも、油 精白米 胡麻油	ホールトマト缶 玉ねぎ、にんにく さやいんげん、人参 小松菜、オレンジ ホールコーン缶、ごぼう	塩、こしょう 水、コンソメ 酒 しょう油 みりん	お茶 おなか昆布の焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 24.9g 18.8g 1.8g	551kcal 28.8g 20.8g 2.1g
9 ・ 23	水	カレーライス 切干大根の胡麻ドレッシングサラダ バナナ	牛乳 カラースカラフル寒天 ウエハース	牛乳 豚もも肉 スキムミルク	精白米 じゃがいも、油 バター、小麦粉 白胡麻、砂糖 ウエハース	人参、玉ねぎ、バナナ 切干大根、きゅうり、寒天 100%オレンジジュース 100%りんごジュース 100%ぶどうジュース	水、カレー粉 コンソメ ケチャップ 中濃ソース、塩 酢、しょう油	お茶 中華ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549kcal 16.1g 195g 1.3g	644kcal 17.8g 21.7g 1.6g
10	木	ごはん しらす入り卵焼き なすとピーマンの味噌炒め 清汁(えのき茸・オクラ) すいか	牛乳 麩のラスク パウムクーヘン	牛乳 卵 豆乳 しらす干し 味噌	精白米 油 砂糖 麩、バター パウムクーヘン	ほうれん草 なす、ピーマン 人参、えのき茸 おくら、すいか	塩 しょう油 だし汁	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	449kcal 19.7g 21.4g 1.4g	519kcal 22.4g 24.0g 1.7g
11	金	ごはん 魚の南蛮漬け ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	飲むヨーグルト とうもろこし アンパンマンのソフトせんべい	牛乳(乳児のみ) 鰯 味噌 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 油、砂糖 白胡麻	トマト きゅうり ほうれん草、生姜 もやし、かぼちゃ 玉ねぎ、とうもろこし	酒、酢 しょう油 だし汁	お茶 ツナのケチャップライス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583kcal 22.5g 15g 1.2g	686kcal 25.8g 16.7g 1.5g
12 ・ 26	土	鮭ごはん 鶏肉のさっぱり煮 カレーポテト 味噌汁(絹豆腐・ほうれん草)	牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 絹豆腐 味噌 鮭フレーク	精白米 砂糖 じゃがいも 油、ゼリー ぼたぼた焼き	生姜 人参 冷凍グリーンピース ほうれん草	酒、酢 だし汁 しょう油 水、塩 カレー粉	お茶 どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444kcal 19.9g 18.5g 1.8g	513kcal 22.5g 20.4g 2.2g
14 ・ 28	月	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ きゅうりの中華和え 味噌汁(大根・わかめ) メロン	牛乳 スイートかぼちゃ	牛乳 木綿豆腐 味噌、鶏ささみ スキムミルク 卵	精白米 小麦粉、油 砂糖、胡麻油 白胡麻 バター	人参、長ねぎ 干ひじき きゅうり 大根、わかめ メロン、かぼちゃ	塩 水 しょう油 酢 だし汁	お茶 チャーハン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	436kcal 18.3g 16.5g 1.4g	502kcal 20.5g 17.9g 1.6g
17 ・ 31	木	ごはん 鶏じゃがグラタン 青菜としらすのサラダ 味噌汁(麩・えのき茸) メロン	牛乳 スコーン	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 粉チーズ、卵 しらす干し 味噌、カッテージチーズ	精白米、バター じゃがいも、マヨドレ パン粉、白胡麻 砂糖、小麦粉、麩 いちごジャム、油	玉ねぎ パセリ、小松菜 人参、えのき茸 メロン	塩、こしょう カレー粉 酢、しょう油 だし汁 B.P	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	510kcal 20.7g 23.8g 1.4g	594kcal 23.6g 27.2g 1.7g
18	金	ごはん ぶたどん おかひじきのサラダ 味噌汁(切干大根・油揚げ) すいか	牛乳 ロールカステラ ぱりんこ	牛乳 豚もも肉 油揚げ 味噌	精白米 マヨドレ ロールカステラ ぱりんこ、油 砂糖	長ねぎ おかひじき きゅうり ホールコーン缶 切干大根、すいか	しょう油 みりん 酒 塩、こしょう だし汁	お茶 ツナのケチャップライス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 23.2g 17.4g 1.2g	578kcal 26.7g 19.0g 1.5g
22	火	ごはん 豚肉の鉄火煮 にらのおひたし 味噌汁(キャベツ・コーン) すいか	牛乳 ジャージャー麺	牛乳 豚もも肉 味噌 豚挽肉 花かつお	精白米 じゃがいも、油 砂糖 生中華麺 胡麻油、片栗粉	ごぼう、人参 ピーマン、きゅうり ホールコーン缶 ほうれん草、にら キャベツ、すいか	だし汁 しょう油 水	お茶 おなか昆布の焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 23.8g 18.7g 2g	557kcal 27.5g 20.8g 2.5g
30	水	ごはん にらレバ炒め 黄金煮 冷や汁風 すいか	牛乳 ピーチドーナツ	牛乳 豚レバー 絹豆腐 卵 味噌	精白米 油、砂糖、白胡麻 片栗粉、三温糖 さつまいも バター、小麦粉	生姜 人参、レーズン にら、もやし きゅうり すいか、桃缶	しょう油 オイスターソース 塩、水、酒 だし汁 B.P	お茶 中華ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 17.9g 17.6g 1.4g	545kcal 20.1g 19.4g 1.6g

※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。 ※参考献立の幼児栄養価表示には主食が含まれています。

※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。