

令和 7年 8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
1 ・ 22	金	煮込みうどん 魚の胡麻味噌焼き 野菜ソテー オレンジ		牛乳 ジャムパン	牛乳 豚もも肉 めかじき 味噌 ボンレスハム	乾麺 砂糖、白胡麻 油 ロールパン りんごジャム	人参、玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ピーマン オレング	だし汁 みりん しょう油 塩 こしょう	お茶 ツナ入り炊き込みごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 26.3g 18.1g 2.9g	567kcal 30.5g 20.0g 3.5g
2 ・ 16	土	ごはん 青椒肉絲 かぼちゃのバター煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) トマト		牛乳 ゼリー ソフトせんべい	牛乳 豚もも肉 油揚げ 味噌	精白米 油、砂糖 片栗粉、ゼリー 胡麻油、バター ソフトせんべい	人参、玉ねぎ ピーマン かぼちゃ トマト	酒 塩 しょう油 水 だし汁	お茶 やさいビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469kcal 17.1g 13.7g 1.2g	543kcal 19.0g 14.4g 1.4g
4 ・ 18	月	夏野菜カレー パイナップルドレッシングサラダ		牛乳 くずもち	牛乳 豚もも肉 スキムミルク きな粉	精白米 バター、油 小麦粉 黒砂糖、砂糖 片栗粉	人参、玉ねぎ なす、かぼちゃ キャベツ、きゅうり セロリ、パイン缶	カレー粉 水、塩、こしょう コンソメ、酢 ケチャップ 中濃ソース	お茶 米粉ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439kcal 16.1g 17.1g 1.2g	506kcal 17.8g 18.7g 1.4g
5 ・ 19	火	ロールパン ポークピーンズ 和風マカロニサラダ コーンスープ すいか		牛乳 こぎつねちらし	牛乳 大豆水煮 豚もも肉 味噌 鶏挽肉、油揚げ	ロールパン 油、砂糖 マカロニ、胡麻油 精白米 白胡麻	人参、玉ねぎ さやいんげん きゅうり、キャベツ ホールコーン缶 小松菜、すいか	水、酒、しょう油 ケチャップ 塩、こしょう 酢、だし汁 コンソメ	お茶 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531kcal 25.5g 22.9g 2.1g	621kcal 29.5g 26.0g 2.5g
6 ・ 20	水	ごはん 梅のさっぱりハンバーグ ひじきのナムル 味噌汁(冬瓜・生揚げ) メロン		牛乳 サマースパゲティ	牛乳 鶏挽肉、生揚げ 豆乳 味噌 まぐろ油漬缶	精白米 油、パン粉 オリーブオイル 胡麻油、砂糖 スパゲティ、片栗粉	玉ねぎ、にんにく 梅干し、パセリ 干ひじき、人参 もやし、きゅうり 冬瓜、メロントマト	塩、こしょう 酒、しょう油 みりん 酢、だし汁 水	お茶 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 22.9g 18.8g 1.7g	591kcal 26.3g 20.8g 2.1g
7 ・ 21	木	ごはん ポテのチーズ焼き 切干大根の和え物 味噌汁(麩・長ねぎ・わかめ) 梨		飲むヨーグルト とうもろこし ばかうけせんべい	牛乳 まぐろ油漬缶 ピザ用チーズ 味噌 飲むヨーグルト	精白米 じゃがいも 油、砂糖 麩 ばかうけせんべい	玉ねぎ 切干大根 人参、パセリ わかめ、長ねぎ 梨、とうもろこし	塩、こしょう 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	500kcal 19.2g 12.9g 1.4g	582kcal 21.7g 13.4g 1.7g
8	金	ごはん 魚のから揚げ ポテサラダ トマト入り卵スープ バナナ		牛乳 ビーフンのカレー炒め	牛乳 鰯 卵 豚もも肉	精白米 片栗粉、油 じゃがいも 胡麻油 ビーフン	きゅうり 人参、長ねぎ トマト クリームコーン缶 バナナ、キャベツ	塩、カレー粉 こしょう 酢、水 コンソメ しょう油	お茶 ツナ入り炊き込みごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502kcal 20.1g 18.7g 1.5g	584kcal 22.8g 20.8g 1.8g
9 ・ 23	土	ごはん 炒り豆腐 さつまいもの甘煮 清汁(えのき茸・人参)		牛乳 揚げせんべい ゼリー	牛乳 木綿豆腐 卵 豚挽肉	精白米 油、砂糖 さつまいも ゼリー 揚げせんべい	人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき茸	しょう油 塩 水 だし汁	お茶 やさいビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 17.2g 15.9g 1.4g	564kcal 19.3g 17.2g 1.6g
12 ・ 26	火	ハッシュドポーク かぼちゃサラダ オレンジ		牛乳 マシュマロおこし	牛乳 豚もも肉	精白米 小麦粉、マヨドレ 砂糖、白胡麻 コーンフレーク バター、マシュマロ	玉ねぎ 人参 えのき茸 かぼちゃ パセリ、オレング	トマトビュレ ケチャップ ウスターソース 水、酒、塩 コンソメ、こしょう	お茶 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528kcal 18.7g 19.2g 1.3g	618kcal 21.0g 21.3g 1.6g
13 ・ 27	水	ごはん タンドリーチキン モロヘイヤのナムル 豆乳キャベツスープ すいか		牛乳 パイナップルブレッド	牛乳 鶏もも肉(皮なし) ヨーグルト スキムミルク 豆乳	精白米 油、胡麻油 白胡麻 小麦粉、バター 砂糖	にんにく、生姜 モロヘイヤ もやし、キャベツ 人参、すいか パイン缶、レーズン	塩、こしょう、水 カレー粉、コンソメ バブリカ、B.P ケチャップ 鶏がらスープの素	お茶 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494kcal 23.2g 14.5g 1.3g	575kcal 26.7g 15.5g 1.5g
14 ・ 28	木	ごはん だし巻き卵 磯煮 味噌汁(大根・えのき茸) 梨		牛乳 麩のラスク(青のり) ムーンライト	牛乳 卵 大豆水煮 味噌	精白米 砂糖 油 麩、バター ムーンライト	干ひじき 人参 大根 えのき茸 梨、青のり	だし汁 塩 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 19.3g 20.5g 1.5g	560kcal 21.8g 23.0g 1.8g
15 ・ 29	金	ごはん 揚げ高野の照りマヨ きゅうりの中華和え 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ)		牛乳 カステラ 星たべよ	牛乳 凍り豆腐 まぐろ油漬缶 味噌	精白米 片栗粉、砂糖 油、マヨドレ 胡麻油、白胡麻 カステラ、星たべよ	生姜 きゅうり わかめ ホールコーン缶 かぼちゃ、長ねぎ	だし汁 しょう油 みりん 酒、酢	お茶 ツナ入り炊き込みごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570kcal 17.0g 20.6g 1.4g	670kcal 18.9g 23.1g 1.7g
25	月	ごはん レバーの胡麻照り焼き 納豆和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) オレンジ		牛乳 ビーフンのカレー炒め	牛乳 豚レバー 納豆 花かつお 味噌、豚もも肉	精白米 砂糖、小麦粉 白胡麻、油 じゃがいも ビーフン	ほうれん草 人参 おくら、玉ねぎ オレング キャベツ	しょう油 みりん だし汁 水、コンソメ 塩、カレー粉	お茶 米粉のココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 23.4g 13.5g 1.5g	537kcal 27.0g 14.2g 1.8g
30	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 胡麻酢和え 味噌汁(絹豆腐・わかめ) トマト		牛乳 ゼリー あられ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 絹豆腐 味噌	精白米 油、マーマレード 白胡麻、砂糖 ゼリー あられ	にんにく キャベツ 人参、きゅうり わかめ	しょう油 酢 塩 だし汁	お茶 やさいビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 21.2g 14.7g 1.2g	517kcal 24.2g 15.7g 1.4g

※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)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。