

令和 7年 9月

予定献立表(一般)

はるひ保育園(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 ・ 29	月	ごはん 焼き魚 切干大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 焼きそば	牛乳 鯖 油揚げ 豚もも肉 味噌	精白米 油 蒸中華麺 砂糖	切干大根 人参 玉ねぎ 生わかめ キャベツ	塩,こしょう みりん しょう油 だし汁 中濃ソース	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	474kcal 22.4g 18.1g 1.8g	550kcal 25.7g 20g 2.1g
2 ・ 30	火	カレーライス もやしの三杯酢 オレンジ	ヨーグルト パウムクーヘン	牛乳 豚もも肉 ヨーグルト スキムミルク	精白米 油,バター 小麦粉 砂糖 パウムクーヘン	人参,玉ねぎ かぼちゃ もやし,きゅうり ホールコーン缶 オレンジ	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 人参ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438kcal 14.9g 14.8g 1.4g	505kcal 16.3g 15.9g 1.7g
3 ・ 17	水	味噌煮込みうどん 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ 梨	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 味噌 まぐろ油漬缶	乾麺 油 砂糖 マヨドレ 白胡麻,上新粉	人参,玉ねぎ ほうれん草 大根,生姜 れんこん,梨 きゅうり,かぼちゃ	だし汁 みりん しょう油 酒,酢 B.P	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509kcal 22.9g 17g 2.3g	594kcal 26.4g 19.4g 2.8g
4 ・ 18	木	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ きゅうりのゆかり和え 味噌汁(コーン・キャベツ) トマト	牛乳 黒みつトースト	牛乳 味噌 大豆水煮 鶏挽肉	精白米 小麦粉 油,食パン バター 黒砂糖	ごぼう 人参,キャベツ きゅうり ゆかり,トマト ホールコーン缶	塩 しょう油 酒,水 だし汁	お茶 洋風炊き込み	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501kcal 18.5g 19.8g 1.6g	584kcal 20.8g 22.1g 1.9g
5 ・ 19	金	ロールパン 照り焼きハンバーグ 野菜ソテー もやしスープ 梨	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 豚挽肉 卵,花かつお スキムミルク ロースハム	ロールパン 油,パン粉 砂糖 精白米 白胡麻	玉ねぎ キャベツ 人参,ピーマン もやし,小松菜 梨	水,コンソメ 塩,こしょう しょう油 だし汁	お茶 じゃがいももち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541kcal 22.9g 20.6g 1.9g	634kcal 26.3g 23.1g 2.3g
6 ・ 20	土	ごはん 豚肉の味噌炒め 小松菜のおひたし 清汁(絹豆腐・えのき茸)	牛乳 ゼリー ソフトせんべい	牛乳 豚もも肉 味噌 花かつお 絹豆腐	精白米 油,砂糖 ゼリー ソフトせんべい	長ねぎ 小松菜 もやし えのき茸	しょう油 だし汁 塩	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	448kcal 20.5g 15.7g 1.2g	518kcal 23.3g 16.9g 1.5g
8 ・ 22	月	ごはん ごま肉じゃが しらす和え 清汁(麩・長ねぎ) オレンジ	牛乳 豆腐入りドーナツ	牛乳 豚もも肉 しらす干し 絹豆腐,味噌 豆乳	精白米 胡麻油,油 砂糖,白胡麻 麩,じゃがいも 上新粉,黒砂糖	人参 玉ねぎ,長ねぎ オレンジ 冷凍グリーンピース ほうれん草	しょう油 だし汁 塩 B.P	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	549kcal 20.7g 13.1g 1.6g	644kcal 23.6g 13.7g 1.9g
9	火	いちごジャムサンド きのこのキッシュ レーズンサラダ 春雨と豆腐のスープ	牛乳 五平餅	牛乳 鶏挽肉 卵 ピザ用チーズ 味噌,木綿豆腐	食パン,砂糖 いちごジャム じゃがいも,油 春雨,精白米 片栗粉,白胡麻	玉ねぎ しめじ キャベツ,きゅうり みかん缶 レーズン,豆苗	塩,こしょう 酢 水,コンソメ しょう油 みりん	お茶 人参ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 19.8g 15.1g 1.8g	546kcal 22.4g 16.3g 2.2g
10	水	ごはん レパールの香り揚げ かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根・小松菜) りんご	飲むヨーグルト ちんすこう(きなこ)	牛乳 豚レバー 味噌 きなこ 飲むヨーグルト	精白米 胡麻油,油 砂糖 小麦粉 片栗粉	ピーマン かぼちゃ 大根,生姜 小松菜 りんご	酒 だし汁 塩 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	500kcal 19.5g 15.8g 1.3g	582kcal 22g 17.1g 1.6g
11 ・ 25	木	ごはん 魚のムニエル マカロニサラダ コンソメジュリアン バナナ	牛乳 大学いも	牛乳 生鮭 ロースハム	精白米 上新粉,マヨドレ 油,バター マカロニ,黒胡麻 さつまいも,砂糖	人参,きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ バナナ	塩,こしょう しょう油 水,コンソメ	お茶 洋風炊き込み	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553kcal 20.6g 19.2g 1.5g	649kcal 23.4g 21.3g 1.8g
12 ・ 26	金	ごはん 鶏肉のvari焼き トマトときのこのマリネ 味噌汁(生揚げ・もやし) 梨	牛乳 麩のラスク(カレー) アスパラビスケット	牛乳 鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 生揚げ 味噌	精白米 パン粉,油 マヨドレ,バター 砂糖,麩 アスパラビスケット	トマト しめじ もやし 梨 パセリ	塩 酢 こしょう だし汁 カレー粉	お茶 じゃがいももち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 23.3g 18.3g 1.4g	567kcal 26.8g 20.3g 1.7g
13 ・ 27	土	ごはん 麻婆豆腐 じゃがいもの磯和え わかめスープ	牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉 味噌	精白米 胡麻油,ゼリー 砂糖,ぼたぼた焼き 片栗粉 じゃがいも	人参 長ねぎ 青のり 生わかめ 干しいたけ	水 しょう油 塩 鶏がらスープの素 こしょう	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	447kcal 16.9g 13.8g 1.3g	516kcal 18.8g 14.6g 1.6g
16	火	ごまじゃごごはん 凍り豆腐の揚げ煮 甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 かるかん	牛乳 しらす干し 高野豆腐 味噌,鶏ささみ 甘納豆	精白米 胡麻油,白胡麻 片栗粉,油 砂糖,上新粉 じゃがいも,長いも	人参,玉ねぎ 干しいたけ きゅうり ホールコーン缶	しょう油 だし汁 きゅうり 水 B.P,酢	お茶 人参ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 17.6g 10.8g 1.6g	592kcal 19.7g 10.9g 2g
24	水	ごはん 豚ロースの焼肉 かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根・小松菜) りんご	牛乳 おはぎ	牛乳 豚ロース 味噌 小豆 きなこ	精白米 胡麻油,油 もち米,砂糖 白胡麻	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ,大根 小松菜,りんご	酒 しょう油 塩 だし汁	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563kcal 20.9g 17.7g 1.1g	661kcal 23.8g 19.4g 1.3g

※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。