

令和 7年 10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	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 幼児 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	水	ごはん レバーの芝麻揚げ 拌三絲 味噌汁(麩・長ねぎ) 梨	牛乳 ポップコーン ばかうけせんべい	牛乳 豚レバー 味噌	精白米、バター 胡麻油、片栗粉、油 砂糖、ばかうけせんべい 白胡麻、春雨 麩、ポップコーン豆	人参 きゅうり 長ねぎ 梨 にんにく、生姜	酒 しょう油 だし汁 酢 塩	お茶 五平もち	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	501kcal 19.7g 19.8g 1.6g	627kcal 24.7g 24.7g 2g
2 ・ 27	木 ・ 月	ごはん 鶏肉の味噌焼き 野菜スティック 清汁(絹豆腐・ほうれん草) 柿	牛乳 フラップジャックス	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌 絹豆腐	精白米 砂糖、油 マヨレ、はちみつ オートミール バター、三温糖	きゅうり 人参 ほうれん草 柿	しょう油 みりん こしょう だし汁 塩	お茶 野菜ビラフ(2日) 鮭とじゃがいものごはん(27日)	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	461kcal 19.4g 17.8g 1.1g	577kcal 24.2g 22.3g 1.4g
3 ・ 17	金	はちみつサンド ボーケチャップ コールスローサラダ ポテトスープ	牛乳 凍り豆腐のそぼろごはん	牛乳 豚もも肉 高野豆腐 豚挽肉	食パン はちみつ 油、砂糖 白胡麻 じゃがいも、精白米	玉ねぎ、生姜 冷凍グリーンピース キャベツ、きゅうり さやいんげん セロリ、人参	塩、ケチャップ 中濃ソース、酢 酒、コンソメ、水 みりん、しょう油 だし汁、こしょう	お茶 ツナごはん(カレー味)	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	509kcal 23.6g 18.8g 2.1g	636kcal 29.5g 23.5g 2.6g
4 ・ 18	土	鮭ごはん 鶏肉のさっぱり煮 スピナチサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	牛乳 ゼリー ハッピーターン	牛乳 鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 油揚げ、味噌 鮭フレーク	精白米 砂糖 白胡麻 ゼリー ハッピーターン	生姜 ほうれん草 人参 もやし	酒 酢 しょう油 塩 水、だし汁	お茶 どうぶつビスケット	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	462kcal 21g 16.4g 1.6g	577kcal 26.2g 20.5g 2g
6	月	ごはん 豚肉の香味焼き 煮びたし 味噌汁(玉ねぎ・えのき茸) りんご	牛乳 お月見ドーナツ	牛乳 豚もも肉 味噌 豆乳	精白米 白胡麻、胡麻油 砂糖 上新粉、油 砂糖、さつまいも	長ねぎ 大根、人参 小松菜、にんにく 玉ねぎ、生姜 えのき茸、りんご	みりん しょう油 だし汁 B.P	お茶 鮭とじゃがいものごはん	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	516kcal 19g 19.6g 1.3g	645kcal 23.8g 24.5g 1.6g
7 ・ 21	火	ロールパン 魚のグラタン サワークラフト チキンスープ 柿	牛乳 ハリハリおにぎり	牛乳 かじき スキムミルク 粉チーズ 鶏挽肉	ロールパン 油、バター 小麦粉、パン粉 砂糖、精白米 胡麻油	玉ねぎ しいたけ、パセリ キャベツ、人参 かぼちゃ、柿 切干大根、塩昆布	塩 水、こしょう コンソメ 酢 鶏がらスープの素	お茶 鶏とごぼうの炊き込み	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	479kcal 20.1g 19.4g 1.9g	599kcal 25.1g 24.3g 2.3g
8 ・ 22	水	きつねうどん スペイン風卵焼き じゃがいもの味噌炒め オレンジ	牛乳 バナナ豆乳マフィン	牛乳 油揚げ 卵、豆乳 ベーコン 豚挽肉、味噌	乾麺 砂糖 油、バター じゃがいも 小麦粉、黒砂糖	人参 長ねぎ トマト、玉ねぎ ピーマン オレンジ、バナナ	だし汁 しょう油 みりん 塩、B.P ケチャップ	お茶 五平もち	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	502kcal 19.8g 20g 1.9g	627kcal 24.8g 25g 2.4g
9 ・ 23	木	ごはん 豆腐の松風焼き ほうれん草のおひたし 清汁(えのき茸・わかめ・人参)	飲むヨーグルト カステラ ぱりんこ	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉、味噌 花かつお 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 パン粉 油、白胡麻 ぱりんこ、カステラ	長ねぎ 人参 ほうれん草 もやし えのき茸、わかめ	塩 しょう油 だし汁	お茶 野菜ビラフ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	477kcal 20.2g 10.5g 1.5g	596kcal 25.2g 13.1g 1.9g
10 ・ 24	金	ごはん チキンチキンごぼう きゅうりの中華和え 味噌汁(生揚げ・もやし) オレンジ	牛乳 さつまいものくずもち風	牛乳 鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 生揚げ 味噌、きなこ	精白米 片栗粉 油、さつまいも 砂糖、黒砂糖 胡麻油	ごぼう きゅうり もやし オレンジ	だし汁 酒 みりん 水 しょう油	お茶 ツナごはん(カレー味)	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	544kcal 22.7g 18.7g 1.3g	680kcal 28.3g 23.4g 1.6g
11 ・ 25	土	ごはん ボーケビーンズ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(じゃがいも・長ねぎ)	牛乳 ゼリー 揚げせんべい	牛乳 大豆水煮 豚もも肉 花かつお 味噌	精白米 油 砂糖 じゃがいも ゼリー、せんべい	人参 玉ねぎ ブロッコリー 長ねぎ	ケチャップ 塩、こしょう だし汁 しょう油 水	お茶 どうぶつビスケット	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	437kcal 20.1g 13.6g 1.2g	546kcal 25.1g 17g 1.4g
14 ・ 28	火	ごはん 豚肉の南部揚げ 酢の物 味噌汁(大根・油揚げ) 柿	牛乳 スイートポテト	牛乳 豚もも肉 卵、スキムミルク 油揚げ 味噌	精白米 小麦粉 黒胡麻 油、さつまいも バター、砂糖	きゅうり わかめ みかん缶 大根 柿	塩 しょう油 酢 だし汁 水	お茶 鶏とごぼうの炊き込み	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	520kcal 18.6g 18.6g 1.2g	649kcal 23.3g 23.2g 1.5g
15 ・ 29	水	カレーライス ごぼうサラダ りんご	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	牛乳 豚もも肉 スキムミルク 味噌、生クリーム ゼラチン	精白米 じゃがいも、油 バター、小麦粉 砂糖、胡麻油 クラッカー	人参 玉ねぎ ごぼう、りんご きゅうり 100%オレンジジュース	カレー粉 水、塩、酢 コンソメ ケチャップ 中濃ソース	お茶 五平もち	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	439kcal 15.9g 18.1g 1.3g	548kcal 19.8g 22.7g 1.7g
16 ・ 30	木	ごはん 焼き魚 野菜の煮物 味噌汁(キャベツ・コーン) 柿	牛乳 米粉のきなこ蒸しパン	牛乳 さんま 味噌 きなこ 豆乳	精白米 油 里芋 砂糖 上新粉	レモン、人参 大根、キャベツ ホールコーン缶 干しいたけ、柿 さやいんげん	塩 だし汁 しょう油 B.P	お茶 ツナごはん(カレー味)	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	548kcal 21.2g 22.4g 1.5g	685kcal 26.5g 28.1g 1.9g
20	月	ごはん 豚肉の香味焼き 煮びたし 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	牛乳 きのこスパゲティ	牛乳 豚もも肉 味噌 ベーコン	精白米 白胡麻、胡麻油 砂糖 スパゲティ 油	長ねぎ、大根 人参、小松菜 生わかめ、にんにく 玉ねぎ、りんご、生姜 しめじ、えのき茸	みりん しょう油 だし汁 塩	お茶 鮭とじゃがいものごはん	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	448kcal 20.9g 14.1g 1.5g	560kcal 26.1g 17.6g 1.9g
31	金	ごはん 麻婆豆腐 じゃがいもの磯和え わかめスープ みかん	牛乳 ジャムパン	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉 味噌 卵	精白米 胡麻油、片栗粉 砂糖、ロールパン りんごジャム じゃがいも	人参 長ねぎ 干しいたけ、柿 青のり 生わかめ、みかん	水 しょう油 塩 鶏がらスープの素 こしょう	お茶 ツナごはん(カレー味)	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	499kcal 19.7g 16.7g 1.6g	624kcal 24.6g 20.8g 2g

※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。