

令和 7年 12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 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 ・ 15	月	ごはん 豆腐のミートローフ マカロニの和え物 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご		牛乳 麩のラスク(青のり味) 星たべよ	牛乳 豚挽肉 木綿豆腐 まぐろ油漬缶 味噌	はいが精米 油,オートミール マカロニ 砂糖,麩 バター,星たべよ	玉ねぎ 人参,青のり きゅうり かぼちゃ りんご	塩,こしょう ケチャップ 酢 だし汁	お茶 さつまいもごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530kcal 20g 20.7g 1.6g	620kcal 22.7g 23.2g 1.9g
2 ・ 16	火	ロールパン 鶏じゃがグラタン わかめとコーンのサラダ トマトスープ オレンジ		牛乳 ツナ炒飯	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 粉チーズ 豚挽肉 まぐろ油漬缶	ロールパン 油,じゃがいも マヨドレ,パン粉 砂糖 はいが精米	玉ねぎ,オレンジ 生わかめ キャベツ,長ねぎ ホールコーン缶 トマト,人参,パセリ	塩,こしょう カレー粉 酢,しょう油 コンソメ,水	お茶 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569kcal 22.2g 24.5g 2g	668kcal 25.5g 27.9g 2.4g
3 ・ 17	水	ごはん 魚のフライ 白菜の中華風甘酢漬け 味噌汁(油揚げ・もやし) りんご		牛乳 あんかけうどん	牛乳 生鮭 油揚げ 味噌 豚もも肉	はいが精米 小麦粉,パン粉 油,胡麻油 砂糖,乾麺 かたくり粉	白菜 人参 もやし りんご 長ねぎ,小松菜	塩,こしょう 水,酢 鶏がらスープの素 だし汁 しょう油	お茶 野菜ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 24.5g 17.3g 2.5g	598kcal 28.3g 19g 3g
4 ・ 18	木	ごはん シューマイ 青菜としらすのサラダ 味噌汁(大根・なめこ) みかん		牛乳 きな粉クリームサンド	牛乳 豚挽肉 しらす干し 味噌,豆乳 きな粉	はいが精米 油,片栗粉 白胡麻 砂糖,食パン コーンスターチ	玉ねぎ 生姜汁,みかん 冷凍グリーンピース 小松菜,人参 大根,なめこ	塩,こしょう しょう油 水,酢 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	528kcal 21.3g 18.6g 1.6g	617kcal 24.3g 20.6g 1.9g
5 ・ 19	金	ごはん 豚肉の韓国風焼き ナムル 豆腐スープ バナナ		牛乳 ポップコーン 源氏パイ	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐	はいが精米 胡麻油 砂糖,源氏パイ 白胡麻,油 ポップコーンの豆	にんにく もやし 人参 ほうれん草 長ねぎ,バナナ	酒,水 しょう油 酢 塩,こしょう コンソメ	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465kcal 20.9g 19.4g 1.4g	538kcal 23.8g 21.7g 1.7g
6 ・ 20	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 野菜ソテー 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)		牛乳 ゼリー ハッピーターン	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 大豆水煮 味噌	はいが精米 砂糖,油 じゃがいも ゼリー ハッピーターン	さやえんどう キャベツ もやし,パセリ 玉ねぎ	酒 だし汁 みりん しょう油 塩,こしょう	お茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 20.2g 16.9g 1.6g	568kcal 22.9g 18.4g 1.9g
8	月	ごはん レバーのかりん揚げ 拌三絲 野菜汁 りんご		牛乳 パイン入り蒸しパン	牛乳 豚レバー 卵 スキムミルク 味噌	はいが精米 かたくり粉,油 白胡麻,胡麻油 じゃがいも,春雨 小麦粉,砂糖	生姜汁 人参,きゅうり かぶ(葉付) りんご,レーズン パイン缶	しょう油 酒 酢,塩 だし汁 B.P,水	お茶 さつまいもごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525kcal 21.1g 18.4g 2.2g	613kcal 24.1g 20.4g 2.7g
9 ・ 23	火	カレーライス カミカミサラダ オレンジ		牛乳 りんごゼリー クラッカー	牛乳 豚もも肉 スキムミルク 味噌 ゼラチン	はいが精米 じゃがいも,油 バター,小麦粉 マヨドレ,白胡麻 砂糖,クラッカー	人参,玉ねぎ ごぼう きゅうり オレンジ 100%りんごジュース	カレー粉 水,コンソメ ケチャップ,塩 中濃ソース 酢	お茶 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	537kcal 18.2g 19.6g 1.3g	629kcal 20.5g 21.9g 1.5g
10 ・ 24	水	味噌けんちんうどん 煮魚 小松菜の胡麻和え りんご		飲むヨーグルト 揚げパン	牛乳 油揚げ 鯖 味噌 飲むヨーグルト	乾麺 砂糖 ロールパン 油,白胡麻 グラニュー糖	人参,ごぼう 大根,長ねぎ 小松菜 えのき茸 りんご	だし汁 しょう油 みりん	お茶 野菜ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 20.9g 22.1g 2.8g	589kcal 23.9g 25g 3.4g
11	木	ごはん ツナ入り卵焼き れんこんのきんぴら 味噌汁(生揚げ・わかめ) オレンジ		牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳 卵 まぐろ油漬缶 生揚げ 味噌,豆乳	はいが精米 砂糖,胡麻油 上新粉 黒砂糖,油	玉ねぎ れんこん 人参,レーズン さやえんどう オレンジ,生わかめ	塩,みりん だし汁 しょう油 B.P 純ココア	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	550kcal 21.2g 20.2g 1.4g	645kcal 24.2g 22.5g 1.7g
12 ・ 26	金	ジャムサンド 鶏肉のコーンフ레이크焼き 切干大根のサラダ 白菜スープ みかん		牛乳 ゆかりひじきごはん	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 卵	食パン,はいが精米 いちごジャム 小麦粉,砂糖,油 コーンフ레이크 白胡麻,胡麻油	切干大根 人参,きゅうり 白菜 みかん 干ひじき	塩,こしょう 酢 しょう油 水,コンソメ みりん,ゆかり	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 23.4g 14.8g 2.3g	599kcal 27g 15.9g 2.8g
13 ・ 27	土	ごはん 生揚げの味噌炒め じゃがいもの磯和え 清汁(なると・長ねぎ)		牛乳 ゼリー ソフトサラダ	牛乳 生揚げ なると 豚もも肉 味噌	はいが精米 油 砂糖 じゃがいも ゼリー,ソフトサラダ	人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ 青のり,長ねぎ	しょう油 塩 だし汁	お茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 16.4g 15.5g 1.4g	533kcal 18.2g 16.7g 1.6g
22	月	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の海苔和え 清汁(麩・わかめ・えのき茸) りんご		牛乳 パイン入り蒸しパン	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌 卵 スキムミルク	はいが精米 砂糖,麩 小麦粉,油	かぼちゃ,レーズン ほうれん草,人参 もやし,焼きのり,ゆず 生わかめ,えのき茸 りんご,パイン缶	しょう油 みりん だし汁 塩 B.P,水	お茶 さつまいもごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 21.5g 13.1g 1.3g	548kcal 24.6g 13.7g 1.6g
25	木	ごはん コロッケ ウインナー 三色サラダ コンソメスープ りんご		牛乳 フルーツトライフル	牛乳 豚挽肉 ウインナー 生クリーム	はいが精米 じゃがいも,米粉 米パン粉,油 スポンジケーキ 砂糖,とんがりコーン	いちご,もも缶 みかん缶,パイン缶 りんご,キャベツ 玉ねぎ,カリフラワー ブロッコリー,人参	塩,こしょう 水,酢 しょう油 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	613kcal 19.2g 25g 1.2g	724kcal 21.7g 28.5g 1.5g

※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)120gまたはロールパン55g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。