

令和 8年 1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
5 ・ 19	月	ごはん ポテトのチーズ焼き きゅうりの中華和え 味噌汁(麩・長ねぎ) りんご		牛乳 ちんすこう(きな粉)	牛乳 まぐろ油漬缶 ピザ用チーズ 生クリーム きな粉,味噌	はいが精米 じゃがいも 油,砂糖 胡麻油,白胡麻 麩,小麦粉	玉ねぎ パセリ きゅうり 長ねぎ りんご	塩,こしょう 酢 しょう油 だし汁	お茶 わかめごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533kcal 16.1g 23.1g 13g	624kcal 17.9g 26.2g 1.5g
6 ・ 20	火	中華丼 茹で野菜のマヨネーズ添え わかめスープ オレンジ		牛乳 黒みつトースト	牛乳 豚もも肉 かまぼこ	はいが精米 油,砂糖 かたくり粉 マヨドレ,黒砂糖 食パン,バター	人参,玉ねぎ 白菜,茹たけのこ 干しいたけ ブロッコリー,長ねぎ 生わかめ,オレンジ	鶏がらスープの素 水 塩,こしょう	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 19.4g 16.5g 1.3g	576kcal 21.9g 18g 1.6g
7	水	ごはん 松風焼き 五目きんぴら ごまめ 清汁(なると・小松菜) りんご		お茶 雑炊	牛乳(乳児のみ) 豚挽肉 いりこ,味噌 鶏もも肉(皮なし) なると	はいが精米 パン粉,砂糖 油,白胡麻	ごぼう,人参 ピーマン,しいたけ 白滝,小松菜 りんご,長ねぎ かぶ,大根,りんご	水,みりん 酒,しょう油 だし汁 塩	お茶 中華ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 20.7g 13.9g 2.2g	564kcal 23.5g 14.8g 2.7g
8 ・ 22	木	のっぺいうどん 魚の照り焼き 小松菜とコーンのソテー オレンジ		牛乳 麩のラスク 麦ふぁー	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ ぶり	乾麺 里芋,油 かたくり粉 砂糖,麩 麦ふぁー	大根,にんにく 長ねぎ,パセリ 小松菜 ホールコーン缶 もやし,オレンジ	だし汁 塩 しょう油 みりん こしょう	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	436kcal 21.7g 21.1g 2.3g	503kcal 24.8g 23.7g 2.8g
9 ・ 23	金	ジャムサンド オムレツのミートソースかけ キャベツの和え物 コーンスキムスープ みかん		牛乳 ひじきおこわ	牛乳 卵,豆乳 豚挽肉 粉チーズ スキムミルク	食パン,油 米粉,胡麻油 砂糖,かたくり粉 はいが精米 もち米,いちごジャム	玉ねぎ キャベツ,干ひじき 人参,パセリ クリームコーン缶 みかん,干しいたけ	塩,こしょう ケチャップ 水,しょう油 みりん だし汁,コンソメ	お茶 味噌マヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518kcal 20.7g 18.2g 2.2g	605kcal 23.6g 20.1g 2.6g
10 ・ 24	土	ごはん 肉じゃが ツナサラダ 味噌汁(切干大根・小松菜)		牛乳 ゼリー 星たべよ	牛乳 豚もも肉 まぐろ油漬缶 味噌	はいが精米 じゃがいも 砂糖,油 マヨドレ ゼリー,星たべよ	人参,切干大根 玉ねぎ 冷凍グリーンピース キャベツ,白滝 きゅうり,小松菜	しょう油 だし汁	お茶 揚げせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 17.5g 16g 1.3g	583kcal 19.2g 21g 1.7g
13 ・ 27	火	カレーライス 胡麻ドレッシングサラダ りんご		飲むヨーグルト ニューナイ豆腐	牛乳 豚もも肉 ロースハム スキムミルク 飲むヨーグルト	はいが精米 バター,小麦粉 油,砂糖 白胡麻 じゃがいも	人参,玉ねぎ キャベツ きゅうり,トマト りんご 粉寒天,黄桃缶	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ バニラエッセンス 中濃ソース 酢,こしょう,塩	お茶 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 16.6g 15.5g 1.3g	579kcal 18.4g 16.7g 1.6g
14 ・ 28	水	ごはん 魚のザンギ れんこんの酢の物 味噌汁(えのき茸・白菜) オレンジ		牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳 鯖 豚挽肉 味噌	はいが精米 かたくり粉 油,砂糖 スパゲティ	生姜汁 れんこん,人参 きゅうり,えのき茸 白菜,オレンジ 玉ねぎ,ピーマン	酢 塩,しょう油 だし汁 ケチャップ こしょう	お茶 中華ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589kcal 22.5g 26.5g 1.4g	694kcal 25.2g 30.4g 1.7g
15 ・ 29	木	ごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草ときゅうりのおひたし 味噌汁(大根・なめこ) りんご		牛乳 小豆ドーナツ	牛乳 豚もも肉 花かつお 絹豆腐,小豆缶 味噌,豆乳	はいが精米 春雨 砂糖,油 米粉	生姜汁 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり,大根 なめこ,りんご	酒,しょう油 水 だし汁 B.P	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	515kcal 19.7g 18.1g 1.4g	601kcal 22.3g 19.9g 1.7g
16 ・ 30	金	ロールパン ポークビーンズ じゃがいもとピーマンのソテー レタススープ ぼんかん		牛乳 ごまじゃこおにぎり	牛乳 大豆水煮 ベーコン ちりめんじゃこ 豚もも肉	ロールパン 油,砂糖 じゃがいも 胡麻油,白胡麻 はいが精米	人参,玉ねぎ ピーマン レタス ぼんかん	水 ケチャップ 塩,こしょう しょう油 コンソメ	お茶 味噌マヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	547kcal 22.6g 20.6g 1.8g	642kcal 25.9g 23.1g 2.2g
17 ・ 31	土	ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(絹豆腐・わかめ)		牛乳 ゼリー ばりんこ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 絹豆腐 味噌	はいが精米 マヨドレ マッシュポテトフレーク ゼリー,油 ばりんこ	小松菜 人参 生わかめ	塩,こしょう だし汁 しょう油 みりん	お茶 揚げせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 21.8g 17.8g 1.2g	543kcal 25g 17.1g 1.4g
21	水	ごはん 松風焼き 五目きんぴら ごまめ 清汁(なると・小松菜) りんご		牛乳 ふかしいものきな粉かけ	牛乳 豚挽肉 なると きな粉 いりこ,味噌	はいが精米 パン粉,砂糖 油,白胡麻 さつまいも	長ねぎ ごぼう,人参 しいたけ,ピーマン 白滝,小松菜 りんご	水 みりん 酒,しょう油 だし汁 塩	お茶 中華ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 18.3g 13.4g 1.7g	537kcal 20.5g 14.1g 2g
26	月	ごはん レバーの立田揚げのケチャップ煮 マカロニサラダ 味噌汁(生揚げ・玉ねぎ) オレンジ		牛乳 かわさき餃子まん	牛乳 豚レバー まぐろ油漬缶 豚挽肉 生揚げ,味噌	はいが精米 かたくり粉,油 マカロニ 小麦粉,強力粉 砂糖,胡麻油	生姜汁 人参,にんにく きゅうり 玉ねぎ,オレンジ キャベツ,にら	酒,しょう油,だし汁 ケチャップ,水 中濃ソース,B.P 酢,塩,こしょう ドライイースト	お茶 わかめごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601kcal 25.7g 21.4g 1.5g	708kcal 29.8g 24.1g 1.9g

※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。