

令和 8年 2月

予定献立表(一般)

はるひ野保育園(川崎市献立参照)

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
2 ・ 16	月	ごはん 豚肉ともやし照りマヨ焼き さつま芋の甘煮 味噌汁(えのき茸・かぶ・かぶの葉) りんご		牛乳 ラーメン	牛乳 豚もも肉 味噌 焼き豚	はいが精米 砂糖,マヨドレ さつま芋 生中華麺	もやし,長ねぎ えのき茸 かぶ(葉付) りんご,生わかめ ホールコーン缶	しょう油 みりん 水,塩 だし汁 鶏ガラスープの素	お茶 鮭とじゃが芋のごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525kcal 23.3g 14.1g 2.1g	614kcal 26.8g 15g 2.5g
3	火	りんごジャムサンド ほうれん草のグラタン 野菜スティック 胡麻味噌ディップ添え いわしのつみれの洋風スープ みかん		牛乳 海苔巻き	牛乳,絹豆腐 鶏もも肉(皮なし) スキムミルク,味噌 粉チーズ,豚もも肉 いわしすりみ	食パン,マカロニ 油,りんごジャム バター,小麦粉,白胡麻 はいが精米,砂糖 かたくり粉,胡麻油	ほうれん草,海苔 玉ねぎ,きゅうり 人参,生姜,にんにく 白菜,ホールトマト缶 みかん,たくあん	塩,こしょう 水,コンソメ 鶏がらスープの素 酒 酢	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	527kcal 21.9g 19.2g 2.4g	616kcal 25.1g 21.4g 2.9g
4 ・ 18	水	豚汁うどん 魚の香味焼き れんこんのサラダ 伊予柑		牛乳 みたらしポテト	牛乳 豚もも肉 味噌 さわら まぐろ油漬缶	乾麺 里芋,白胡麻 マヨドレ,油 じゃが芋 かたくり粉,砂糖	人参,大根 ごぼう,長ねぎ 生姜 れんこん きゅうり,伊予柑	だし汁 しょう油 みりん 酢	お茶 大豆ごはん 中華風	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 23.2g 16.8g 2.3g	544kcal 26.7g 18.3g 2.8g
5 ・ 19	木	カレーライス フレンチサラダ バナナ		お茶 ヨーグルト ムーンライト	牛乳 豚もも肉 ヨーグルト スキムミルク	はいが精米 じゃが芋 油,小麦粉 バター ムーンライト	人参 玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ,みかん缶 バナナ	カレー粉 水,コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩,酢,こしょう	お茶 鶏ごぼうの炊き込み	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 14.8g 15.5g 1.2g	573kcal 16.2g 16.7g 1.4g
6	金	ごはん とんかつ 白菜のおひたし 味噌汁(もやし・油揚げ・わかめ) りんご		牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	牛乳 豚ひれ肉,花かつお 卵 油揚げ,味噌 豆乳,絹豆腐	はいが精米 小麦粉 パン粉,油 上新粉 黒砂糖	白菜 もやし 生わかめ りんご レーズン	塩,こしょう しょう油 だし汁 B.P	お茶 ツナごはん カレー味	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	527kcal 22.1g 18.5g 1.3g	616kcal 25.3g 20.4g 1.5g
7 ・ 21	土	ごはん 五目豆 キャベツの海苔和え 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)		牛乳 ゼリー アンパンマンのソフトせんべい	牛乳 大豆水煮 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ,味噌	はいが精米 砂糖 さつま芋 ゼリー アンパンマンのソフトせんべい	人参 ごぼう キャベツ もやし,海苔 玉ねぎ	だし汁 塩 しょう油	お茶 ミレービスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 17.5g 13.4g 1.3g	541kcal 19.6g 14.1g 1.6g
9 ・ 25	月 ・ 水	ごはん 鶏ちゃん 切干大根の和え物 清汁(麩・長ねぎ) オレンジ		牛乳 菜っちー	牛乳 鶏もも肉(皮なし) クリームチーズ 卵 味噌	はいが精米 油,砂糖 麩,小麦粉 バター	にんにく,のらぼう菜 キャベツ,人参 玉ねぎ,切干大根 きゅうり,もやし 長ねぎ,オレンジ	酒 しょう油 酢 だし汁 塩,B.P	お茶 鮭とじゃがいものごはん(9日) 大豆ごはん 中華風(25日)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510kcal 21.9g 19.4g 1.3g	595kcal 25.1g 21.6g 2g
10 ・ 24	火	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参サラダ コロコロスープ りんご		牛乳 きな粉トースト	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉 きな粉	はいが精米 油,パン粉 小麦粉,砂糖 食パン,はちみつ じゃが芋	人参,長ねぎ もやし,玉ねぎ ホールコーン缶 りんご	塩,だし汁 しょう油 酢,水 コンソメ こしょう	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	523kcal 20.4g 17.8g 1.7g	611kcal 23.2g 19.6g 2g
12 ・ 26	木	ごはん 魚のかば焼き風 ひじきのナムル 味噌汁(生揚げ・玉ねぎ) りんご		牛乳 米粉のココア蒸しパン	牛乳 鰯 生揚げ 味噌 豆乳	はいが精米 米粉,油 砂糖 胡麻油,黒砂糖 コーンスターチ	干ひじき 人参 もやし,きゅうり 玉ねぎ りんご,レーズン	だし汁 酢 しょう油 B.P 純ココア	お茶 鶏ごぼうの炊き込み	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617kcal 20.8g 26.7g 1.6g	728kcal 23.7g 30.7g 1.9g
13 ・ 27	金	レーズンロールパン じゃが芋のカントリー煮 ブロッコリーのソテー キャベツスープ オレンジ		牛乳 鶏おこわ	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉(皮なし)	レーズンロールパン 油,バター はいが精米 もち米,白胡麻 じゃが芋	人参,玉ねぎ ブロッコリー キャベツ オレンジ,ごぼう 干しいたけ	水,コンソメ ケチャップ,酒 ウスターソース 塩,こしょう しょう油	お茶 ツナごはん カレー味	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 19.8g 14.3g 1.9g	537kcal 22.4g 15.2g 2.3g
14 ・ 28	土	ごはん 豚肉のマーマレード焼き 里芋の煮物 味噌汁(大根・わかめ)		牛乳 ゼリー ばかうけせんべい	牛乳 豚もも肉 味噌	はいが精米 マーマレード 里芋 砂糖,ゼリー,油 ばかうけせんべい	人参 冷凍グリーンピース 大根 生わかめ	しょう油 だし汁	お茶 ミレービスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 18.4g 14.7g 1.3g	533kcal 20.7g 15.7g 1.6g
17	火	りんごジャムサンド ほうれん草のグラタン 野菜スティック 胡麻味噌ディップ添え 白菜スープ みかん		牛乳 人参と塩昆布のおにぎり	牛乳 鶏もも肉(皮なし) スキムミルク 絹豆腐,味噌 ベーコン,粉チーズ	はいが精米 食パン,りんごジャム マカロニ,バター 小麦粉,白胡麻 砂糖,油	人参,塩昆布 玉ねぎ,きゅうり ほうれん草 白菜,みかん	だし汁,酒 塩,鶏がらスープの素 こしょう 水,コンソメ 酢	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	527kcal 18.2g 17.3g 2.2g	574kcal 19.3g 18.5g 2.4g
20	金	ごはん レバーカツ 白菜おひたし 味噌汁(もやし・油揚げ・わかめ) りんご		牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	牛乳 豚レバー,絹豆腐 卵 花かつお,豆乳 味噌,油揚げ	はいが精米 小麦粉 パン粉,油 上新粉 黒砂糖	白菜 もやし,生姜 生わかめ りんご レーズン	しょう油 だし汁 B.P	お茶 ツナごはん カレー味	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	522kcal 20.8g 18.2g 1.3g	610kcal 23.6g 20.1g 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。