

令和 8 年 3 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 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
2 ・ 16	月	ごはん 干草焼き 白菜の胡麻和え 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉) りんご	牛乳 フラップジャックス	牛乳 卵 豚挽肉 油揚げ 味噌	はいが精米 油,砂糖 白胡麻,三温糖 オートミール バター,はちみつ	人参,玉ねぎ しいたけ ピーマン 白菜,かぶ(葉付) りんご	塩 しょう油 だし汁	お茶 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534kcal 18.8g 22.7g 1.3g	625kcal 21.2g 25.7g 1.6g
3	火	花畑ごはん 魚の西京焼き フレンチサラダ 清汁(花魁・えのき茸・わかめ) オレンジ	牛乳 ゼリー(乳児) 桜もち(幼児) ひなあられ	牛乳 鶏挽肉 さわか ロースハム 白味噌	はいが精米 砂糖,油 花魁,ゼリー 桜もち ひなあられ	人参,えのき茸 さやえんどう,生姜 ホールコーン缶 オレンジ,キャベツ きゅうり,セロリ,わかめ	しょう油 みりん 酢 塩,こしょう だし汁	お茶 野菜ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	548kcal 23.9g 16.7g 1.7g	642kcal 27.6g 18.2g 2.1g
4 ・ 18	水	カレーライス 拌三絲 バナナ	飲むヨーグルト マカロニのあべかわ	牛乳 豚もも肉 スキムミルク きなこ 飲むヨーグルト	はいが精米 じゃが芋,春雨 油,胡麻油 小麦粉 バター,マカロニ	人参 きゅうり バナナ 玉ねぎ	カレー粉 水,ケチャップ 中濃ソース 塩,酢,コンソメ しょう油	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	559kcal 19g 19.3g 1.5g	657kcal 21.5g 21.5g 1.7g
5	木	しつぽくうどん 鶏肉の味噌照り焼き もやしの三杯酢 りんご	牛乳 大学芋	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 鶏もも肉(皮なし) 味噌	乾麺 砂糖,油 さつま芋 黒胡麻	大根,人参 長ねぎ もやし,りんご きゅうり ホールコーン缶	だし汁 みりん しょう油 塩,酢 酒,水	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	449kcal 19.5g 16.8g 2.6g	519kcal 22.1g 18.3g 3.2g
6 ・ 31	金・火	ロールパン 豆乳チキングラタン 切干大根のナムル コーン入り野菜スープ みかん	牛乳 のらもつぱ	牛乳 鶏むね肉(皮なし) 豆乳 粉チーズ まぐろ油漬缶	ロールパン 白胡麻,胡麻油 バター,小麦粉 砂糖,マヨドレ,油 パン粉	玉ねぎ,みかん,パセリ ブロッコリー,焼きのり 切干大根,のらぼう菜 人参,きゅうり,塩昆布 ホールコーン缶	塩,こしょう コンソメ 酢 しょう油 水	お茶 五平もち(6日) 野菜ピラフ(31日)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	555kcal 23.3g 21.3g 1.8g	651kcal 26.8g 23.9g 2.2g
7 ・ 21	土	ごはん 生揚げのカレー炒め さつま芋のオレンジ煮 味噌汁(小松菜・もやし)	牛乳 ゼリー 星たべよ	牛乳 生揚げ 豚もも肉 味噌	はいが精米 油 さつま芋 砂糖,ゼリー 星たべよ	100%オレンジジュース 人参,玉ねぎ ピーマン エリンギ 小松菜,もやし	塩 カレー粉 水 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	509kcal 16g 17.2g 1.2g	594kcal 17.7g 18.9g 1.5g
9	月	ガバオライス コーンポテトサラダ オレンジ	牛乳 米粉ときなこのケーキ	牛乳 豚挽肉 卵 きなこ 豆乳	はいが精米 胡麻油,油 砂糖,じゃが芋 マヨドレ 上新粉,黒砂糖	ビーマン,人参 赤ピーマン にんにく,きゅうり ホールコーン缶 オレンジ,レーズン	しょう油 酒 オイスターソース 酢,塩 こしょう,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	570kcal 21.1g 22.7g 1.1g	669kcal 24g 25.7g 1.3g
10 ・ 24	火	ジャムサンド 大豆のミートローフ ほうれん草ときのこのソテー 白菜スープ	牛乳 こぎつねごはん	牛乳 大豆水煮 豚挽肉 豆乳,油揚げ しらす干し	食パン いちごジャム 油,オートミール 白胡麻 はいが精米,砂糖	玉ねぎ ほうれん草 しめじ,もやし 白菜,人参 長ねぎ	塩,こしょう ケチャップ 鶏がらスープの素 だし汁	お茶 野菜ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 23.9g 19.8g 1.8g	580kcal 27.5g 22.1g 2.2g
11	水	ごはん 鶏肉の南部揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌けんちん汁 りんご	牛乳 ☆そうめん	牛乳 鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 花かつお,卵 油揚げ,味噌	はいが精米 小麦粉 黒胡麻,油 そうめん	ブロッコリー 人参,ごぼう 長ねぎ,大根 りんご,おくら 玉ねぎ	塩 だし汁 みりん しょう油	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	547kcal 26.2g 20.6g 2.7g	641kcal 30.4g 23g 3.4g
12 ・ 26	木	ごはん 魚のしぐれ煮 ひじきの炒り煮 味噌汁(コーン・キャベツ) みかん	牛乳 ぼつぼ焼き	牛乳 鯖 油揚げ 大豆水煮 味噌	はいが精米 砂糖 油 小麦粉 黒砂糖	生姜 干ひじき 人参 ホールコーン缶 キャベツ,みかん	しょう油 みりん だし汁 B.P 水	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562kcal 20.3g 23g 1.6g	660kcal 23.1g 26.1g 1.9g
13 ・ 27	金	ごはん ☆豚肉の味噌炒め きゅうりの中華和え 清汁(絹豆腐・えのき茸) 清見柑	牛乳 ロククッキー	牛乳 豚もも肉 味噌 まぐろ油漬缶 絹豆腐,卵	はいが精米 油,砂糖 胡麻油,白胡麻 小麦粉,バター コーンフレーク	長ねぎ きゅうり,レーズン わかめ ホールコーン缶 えのき茸,清見柑	酢 しょう油 だし汁 塩 パニラエッセンス	お茶 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	532kcal 21.8g 19.7g 1.4g	623kcal 25g 22g 1.7g
14 ・ 28	土	ごはん 豆腐のチャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	牛乳 ゼリー ハッピーターン	牛乳 木綿豆腐 豚もも肉 味噌 砂糖	はいが精米 もやし ゼリー ハッピーターン 砂糖	人参 もやし にら,かぼちゃ わかめ 玉ねぎ	酒 しょう油 塩 だし汁 コンソメ	お茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509kcal 18.1g 18.8g 1.5g	593kcal 20.3g 20.9g 1.8g
17	火	ごはん 魚の西京焼き フレンチサラダ 清汁(鮎・えのき茸・わかめ) オレンジ	牛乳 ☆ビザトースト	牛乳 ビザ用チーズ ロースハム 白味噌,さわか ウインナー	はいが精米 砂糖,油 鮎,食パン 白味噌,さわか ホールコーン缶,ピーマン	生姜,キャベツ,オレンジ きゅうり,セロリ 人参,えのき茸 わかめ,玉ねぎ ホールコーン缶	しょう油 みりん 酢,ビザ用ソース 塩,こしょう だし汁	お茶 野菜ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519kcal 22.8g 17.6g 1.7g	607kcal 26.2g 19.4g 2.1g
19	木	しつぽくうどん 鶏肉の味噌照り焼き もやしの三杯酢 りんご	牛乳 ぼたもち	牛乳 木綿豆腐 油揚げ,味噌 鶏もも肉(皮なし) 小豆,きなこ	乾麺 砂糖 もち米 米 油	大根,人参 長ねぎ,もやし きゅうり,りんご ホールコーン缶	だし汁 みりん しょう油 塩,酒 酢	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 23.2g 12.3g 2.5g	555kcal 26.6g 12.7g 3.1g
23	月	ハッシュドボーク コーンポテトサラダ オレンジ	りんご果汁 いりこ ばかうけせんべい	牛乳 豚もも肉 いりこ	はいが精米 砂糖 じゃが芋 マヨドレ ばかうけせんべい	玉ねぎ,人参 えのき茸 きゅうり,オレンジ ホールコーン缶 100%りんご果汁	トマトビュレ,酢 ケチャップ,水,酒 ウスターソース ハヤシライスフレーク コンソメ,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	535kcal 18.2g 16.1g 1.4g	627kcal 20.4g 17.4g 1.7g
25	水	ごはん 鶏肉の南部揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌けんちん汁 りんご	牛乳 スパゲティミートソース	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 卵,粉チーズ 油揚げ,花かつお 豚挽肉,味噌	はいが精米 小麦粉,油 黒胡麻,スパゲティ 米粉	ブロッコリー 人参,ごぼう 大根,長ねぎ りんご,玉ねぎ マッシュルーム,パセリ	塩,しょう油 だし汁 ケチャップ 中濃ソース 水,こしょう	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	571kcal 27g 22g 1.7g	671kcal 31.5g 24.8g 2g
30	月	ごはん レバーのカレー揚げ マカロニサラダ 味噌汁(大根・なめこ) りんご	牛乳 米粉ときなこのケーキ	牛乳 豚レバー ロースハム 味噌 きなこ,豆乳	はいが精米 かたくり粉,油 マヨドレ 上新粉,黒砂糖 マカロニ	人参,きゅうり 大根 なめこ りんご レーズン	しょう油 カレー粉 塩,こしょう だし汁 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	581kcal 24g 22g 1.4g	684kcal 27.7g 24.9g 1.7g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日続きます。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)120gまたはロールパン55gを目分量としています。

☆はくじら組さんのリクエストメニューです。

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。