

令和 8年 4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 乳児 完全給食 幼児 副食給食	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		
				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 鶏肉の照り焼き スピナチサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 清見柑	牛乳 パウムクーヘン ぱりんこ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 味噌	はいが精米 油,白胡麻 じゃが芋 パウムクーヘン ぱりんこ,砂糖	生姜 ほうれん草 もやし,人参 玉ねぎ 清見柑	しょう油 酒 みりん 酢 だし汁	牛乳 ひじきごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 21.5g 14.9g 1.5g	546kcal 24.6g 16g 1.8g
2	木	麻婆豆腐丼 切干大根の和え物 春雨スープ トマト	牛乳 じゃこトースト	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉,味噌 ベーコン,粉チーズ ちりめんじゃこ	はいが精米 胡麻油,砂糖 かたくり粉 食パン,マヨドレ 春雨	人参 干しいたけ 長ねぎ,切干大根 きゅうり,もやし 小松菜,トマト	水 酢 コンソメ 塩,こしょう しょう油	牛乳 洋風炊き込み	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	547kcal 23.5g 21.9g 2.1g	641kcal 27.1g 24.7g 2.5g
3	金	ごはん 魚のザンギ サワークラフト 味噌汁(切干大根・小松菜) りんご	牛乳 米粉人参クッキー	牛乳 生鮭 味噌	はいが精米 かたくり粉 油,砂糖 上新粉,マーガリン バター	生姜 キャベツ,りんご 人参 切干大根 ほうれん草	しょう油 酢 塩 だし汁 水	牛乳 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	533kcal 20.6g 19.3g 1.2g	624kcal 23.4g 21.5g 1.4g
4	土	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き じゃが芋の磯和え 清汁(わかめ・えのき茸・人参)	牛乳 ゼリー ばかうけせんべい	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌	はいが精米 マヨドレ,油 じゃが芋 ゼリー ばかうけせんべい	青のり わかめ 人参 えのき茸	塩 だし汁 しょう油	牛乳 揚げせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	430kcal 17.8g 14.1g 1.4g	495kcal 20g 14.9g 1.7g
6	月	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの胡麻和え 味噌汁(絹豆腐・なめこ) 清見柑	牛乳 フライドポテト	牛乳 豚もも肉 絹豆腐 味噌	はいが精米 油 白胡麻,砂糖 じゃが芋	生姜 キャベツ 人参,青のり なめこ 清見柑	しょう油 みりん だし汁 塩	牛乳 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 20.5g 19.9g 1.2g	540kcal 23.3g 22.2g 1.4g
7	火	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き 磯煮 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 甘夏柑	牛乳 なつたまパスタ	牛乳 鶏挽肉 大豆水煮 味噌 ベーコン	はいが精米 パン粉,油 スパゲティ 砂糖 さつま芋	長ねぎ 干ひじき 人参,玉ねぎ のらぼう菜 甘夏柑	水 塩,こしょう しょう油 みりん だし汁	牛乳 コーンごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510kcal 22.3g 16g 1.8g	595kcal 25.5g 17.3g 2.3g
8	水	カレーライス しらす和え バナナ	飲むヨーグルト りんご寒天 クラッカー	牛乳 豚もも肉 しらす干し 飲むヨーグルト スキムミルク	はいが精米 じゃが芋 バター,小麦粉 砂糖,油 ルヴァンクラッカー	人参,バナナ 玉ねぎ,粉寒天 ほうれん草 もやし 100%りんごジュース	カレー粉 水,塩 コンソメ,しょう油 ケチャップ 中濃ソース	牛乳 ひじきごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 18.6g 13.5g 1.4g	602kcal 21g 14.2g 1.7g
9	木	煮込みうどん 魚の変わり焼き 彩り野菜のピクルス風 りんご	牛乳 米粉マフィン	牛乳 豚もも肉 むきがけい 豆乳	乾麺 マヨドレ,油 パン粉,砂糖 米粉,黒砂糖	人参,大根 玉ねぎ,干ブルー ほうれん草 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,B.P こしょう,酢	牛乳 洋風炊き込み	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 22.3g 15.5g 2.4g	531kcal 25.6g 16.7g 2.9g
10	金	ロールパン ボークビーンズ ブロッコリーの塩茹で 豆乳コーンスープ 清見柑	牛乳 手作りふりかけごはん	牛乳 大豆水煮 豚もも肉 豆乳,花かつお ちりめんじゃこ	ロールパン 油,砂糖 はいが精米 胡麻油,白胡麻 かたくり粉	人参,玉ねぎ ブロッコリー クリームコーン缶 パセリ,清見柑 青のり	水,ケチャップ 塩,こしょう コンソメ しょう油	牛乳 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	534kcal 24.9g 19.4g 1.8g	624kcal 28.9g 21.6g 2.2g
11	土	ごはん 生揚げの土佐煮 野菜ソテー 味噌汁(大根・えのき茸)	牛乳 ゼリー アンパンマンのソフトせんべい	牛乳 生揚げ 花かつお 味噌	砂糖 油 ゼリー ばかうけせんべい はいが精米	人参 さやいんげん キャベツ もやし,パセリ 大根,えのき茸	だし汁 しょう油 酒 塩,こしょう	牛乳 揚げせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	435kcal 16.1g 15.4g 1.5g	501kcal 17.8g 16.6g 1.8g
13	月	ごはん ポテトのチーズ焼き 甘酢和え 味噌汁(麩・長ねぎ) 甘夏柑	牛乳 くずもち	牛乳 ロースハム ピザ用チーズ 生クリーム 味噌,きなこ	はいが精米 じゃが芋,油 春雨,砂糖 麩,かたくり粉 黒砂糖	玉ねぎ パセリ,甘夏柑 小松菜 ホールコーン缶 長ねぎ	酢 しょう油 塩 だし汁 水	牛乳 鮭ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463kcal 16.8g 13.7g 1.2g	536kcal 18.7g 14.5g 1.5g
14	火・木	ごはん そばろ卵焼き マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	りんご果汁 麩のラスク アスパラビスケット	牛乳(乳児のみ) 卵,油揚げ 豆乳 まぐろ油漬缶 鶏挽肉,味噌	はいが精米 マカロニ 油,麩,砂糖 バター アスパラビスケット	人参 きゅうり キャベツ 100%りんごジュース	酒 水 塩 酢 こしょう,だし汁	牛乳 コーンごはん(14日) 洋風炊き込み(30日)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463kcal 20.6g 20g 1.3g	509kcal 18.3g 16.6g 1.4g
28	火	ごはん レバーの立田揚げ アスパラガスのおかか和え 味噌汁(生揚げ・もやし) オレンジ	牛乳 ジャムパン	牛乳 豚レバー 花かつお 生揚げ 味噌	はいが精米 かたくり粉 油 ロールパン りんごジャム	生姜 アスパラガス 人参 もやし オレンジ	しょう油 だし汁	牛乳 コーンごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531kcal 24.4g 19.2g 1.5g	621kcal 28.2g 21.3g 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)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。