

令和 8年 5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	金	お花ごはん こいのぼりハンバーグ ナムル 若竹汁 清見柑	牛乳 ゼリー(乳児) 柏餅(幼児) <small>アンパンマンのソフトせんべい</small>	牛乳 豚挽肉 まぐろ油漬缶	はいが精米 油、オートミール 胡麻油、柏餅 砂糖、ゼリー <small>アンパンマンのソフトせんべい</small>	玉ねぎ、茹たけのこ ホールコーン缶 もやし、きゅうり、人参 冷凍グリーンピース 生わかめ、清見柑	酒、塩 水、こしょう 酢、ケチャップ しょう油 だし汁	お茶 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	540kcal 20.2g 18.6g 1.5g	630kcal 22.9g 20.6g 1.8g
2	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁(玉ねぎ・なめこ)	牛乳 星たべよ 米粉ロールクッキー	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 大豆水煮 味噌 味噌 花かつお	はいが精米 砂糖 星たべよ 米粉ロールクッキー	さやえんどう ほうれん草 もやし 玉ねぎ、なめこ	酒、だし汁 みりん しょう油 塩	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	431kcal 20.3g 16.1g 1.5g	496kcal 23g 17.4g 1.8g
7 ・ 21	木	ごはん 魚のムニエル じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁(切干大根・ほうれん草) 清見柑	飲むヨーグルト ロールカステラ うすやきせんべい	牛乳 生鮭 味噌 飲むヨーグルト	はいが精米 米粉、油 じゃが芋、バター ロールカステラ うすやきせんべい	人参 ピーマン 小松菜 切干大根 清見柑	塩、こしょう だし汁	お茶 中華ピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 24.8g 9.9g 1.7g	574kcal 27.7g 9.6g 1.2g
8 ・ 22	金	ロールパン かぼちゃのグラタン フレンチサラダ コーン入り卵スープ メロン	牛乳 ピースごはん	牛乳 豚挽肉、油揚げ 鶏もも肉(皮なし) しらす干し、卵 ピザ用チーズ	ロールパン バター、油 小麦粉 はいが精米	かぼちゃ、グリーンピース 玉ねぎ、キャベツ、メロン きゅうり、小松菜 セロリ、みかん缶 ホールコーン缶	水、ケチャップ 酢、こしょう コンソメ 酒、塩、しょう油 みりん、だし汁	お茶 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536kcal 22.3g 20.6g 2g	628kcal 25.6g 23.1g 2.4g
9 ・ 23	土	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 野菜ソテー 味噌汁(生揚げ・ほうれん草)	牛乳 ゼリー あまからせんべい	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌 生揚げ	はいが精米 マーメレード ゼリー あまからせんべい 油	キャベツ 人参 ピーマン ほうれん草	酒 しょう油 塩 こしょう 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	444kcal 21.4g 13.3g 1.3g	512kcal 21.4g 13.3g 1.5g
11 ・ 25	月	ごはん 豚肉の照り焼き 切干大根とツナの炒め物 味噌汁(さつま芋・長ねぎ) 甘夏柑	牛乳 米粉のドーナツ	牛乳 豚もも肉 まぐろ油漬缶 味噌 絹豆腐、卵	はいが精米 米粉、油 胡麻油 砂糖、さつま芋	切干大根 人参、玉ねぎ 長ねぎ、甘夏柑 りんご	しょう油 みりん 鶏がらスープの素 だし汁、こしょう B.P、水	お茶 炒飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582kcal 21.1g 20.3g 1.1g	644kcal 23.4g 21.2g 1.3g
12 ・ 26	火	ジャムサンド チキンピカタ そらのほくほくサラダ 豆腐スープ オレンジ	牛乳 鯖そぼろごはん	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 木綿豆腐 鯖水煮缶 卵	食パン いちごジャム 小麦粉、油 じゃが芋、砂糖 はいが精米	そら豆、人参 ホールコーン缶 小松菜 オレンジ 生姜汁	塩、こしょう ケチャップ 酢、水 コンソメ しょう油	お茶 切干大根のごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	543kcal 28.9g 16.4h 1.8g	636kcal 33.8g 17.9g 2.2g
13 ・ 27	水	カレーライス シルバーサラダ メロン	牛乳 オレンジ寒天 ウエハース	牛乳 豚もも肉 スキムミルク	はいが精米 じゃが芋、油 バター、麦ふあー 小麦粉、春雨 マヨドレ、砂糖	人参、玉ねぎ きゅうり メロン 100%オレンジジュース 粉寒天	カレー粉 水、塩、こしょう コンソメ ケチャップ しょう油 中濃ソース	お茶 鮭昆布ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536kcal 16.4g 19.8g 1.2g	627kcal 18.2g 22.1g 1.5g
14 ・ 28	木	ごはん アスパラガスのかき揚げ 甘酢和え 味噌汁(もやし・油揚げ) 清見柑	牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳 豚もも肉 豚挽肉 油揚げ 味噌	はいが精米 小麦粉 砂糖、油 スパゲティ 白胡麻	人参、玉ねぎ アスパラガス トマト、きゅうり 生わかめ、もやし 清見柑、ピーマン	水、塩 酢 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	495kcal 18.6g 18g 1.2g	577kcal 20.9g 19.9g 1.4g
15 ・ 29	金	味噌煮込みうどん 魚のオーロラソース焼き わかめとコーンのサラダ 甘夏柑	牛乳 雷パン	牛乳 豚もも肉 味噌 かじき 卵、スキムミルク	乾麺 マヨドレ 油、さつま芋 小麦粉 砂糖	人参、玉ねぎ 大根、しいたけ ほうれん草、キャベツ 生わかめ、甘夏柑 ホールコーン缶	だし汁、B.P みりん、水 塩、こしょう ケチャップ しょう油	お茶 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 23.4g 16.3g 2.5g	569kcal 26.9g 17.7g 3.1g
16 ・ 30	土	ごはん 生揚げのカレー炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁(大根・えのき茸)	牛乳 ゼリー ハッピーターン	牛乳 生揚げ 豚もも肉 味噌	はいが精米 油 ゼリー ハッピーターン	人参、玉ねぎ ピーマン、大根 エリンギ、えのき茸 ブロッコリー ホールコーン缶	塩 カレー粉 酢 だし汁 こしょう	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	480kcal 18.7g 18.6g 1.2g	558kcal 21g 20.6g 1.5g
18 月		ごはん 豆腐の松風焼き きんぴらごぼう 清汁(麩・えのき茸・わかめ) オレンジ	牛乳 炒めビーフン	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉 味噌 豚もも肉	はいが精米 砂糖、パン粉 油、白胡麻 麩、ビーフン	長ねぎ、人参 ごぼう、白滝 えのき茸、生わかめ オレンジ、キャベツ ピーマン	塩 だし汁 酒 しょう油 コンソメ	お茶 炒飯	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 19.9g 17.9g 1.6g	563kcal 22.5g 19.7g 2g
19 火		ごはん スペイン風卵焼き ひじきの五目煮 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 甘夏柑	牛乳 みそポテト	牛乳 卵 ベーコン 凍り豆腐 味噌、油揚げ	はいが精米 油、砂糖 じゃが芋 小麦粉	トマト、ピーマン 干ひじき、人参 さやいんげん キャベツ、玉ねぎ 甘夏柑	塩 ケチャップ しょう油 だし汁 水、みりん	お茶 切干大根のごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506kcal 18.4g 21.1g 1.7g	590kcal 20.7g 23.7g 2g
20 水		ごはん 鶏レバーの炒め煮 マカロニの和え物 清汁(なると・ほうれん草) 清見柑	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 鶏レバー まぐろ油漬缶 味噌 卵、なると	はいが精米 油、砂糖 かたくり粉 マカロニ、小麦粉 食パン、バター	白滝、レモン汁 ごぼう、生姜汁 さやいんげん 人参、きゅうり ほうれん草、清見柑	しょう油 酒 だし汁 塩	お茶 鮭昆布ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512kcal 22.7g 15.1g 2g	597kcal 26g 16.3g 2.4g

※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。