

令和 8年 6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
1	月	ごはん チリコンカン 大根とツナのサラダ ポテトスープ 美生柑		牛乳 ちんすこう(黄名粉)	牛乳 大豆水煮 豚挽肉 まぐろ油漬缶 黄名粉	はいが精米 油,マヨドレ 小麦粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ にんにく,生姜 大根,きゅうり 人参,美生柑 ホールトマト缶	水,しょう油 カレー粉,コンソメ 塩,こしょう ケチャップ 中濃ソース	お茶 鮭チャーハン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570kcal 19.8g 26.6g 1.2g	670kcal 22.5g 30.6g 1.5g
2	火	ごはん オムレツ 胡麻酢和え 雷汁 メロン		牛乳 大学芋	牛乳 鶏挽肉 木綿豆腐 卵	はいが精米 油,白胡麻 さつま芋 黒胡麻 砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参,メロン かぶ(葉付) きゅうり	塩,こしょう ケチャップ 酢 だし汁 水,しょう油	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	551kcal 19.4g 22.6g 1.5g	646kcal 25g 25.6g 1.8g
3	水	ごはん 煮魚 いんげんのきんぴら 味噌汁(もやし・えのき茸・わかめ) 美生柑		飲むヨーグルト そら豆 カステラ	牛乳 鯖 味噌 飲むヨーグルト	はいが精米 砂糖 胡麻油 カステラ	さやいんげん 人参,白滝 もやし,えのき茸 生わかめ,美生柑 そら豆	だし汁 しょう油 みりん 塩 酒	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 23.5g 11.6g 1.4g	537kcal 27.1g 11.9g 1.7g
4	木	ごはん 豆腐のつくね焼き 三色おひたし 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ		牛乳 米粉ブルーベリー蒸しパン	牛乳 木綿豆腐 鶏挽肉 花かつお 味噌	はいが精米 油,パン粉 砂糖,上新粉 コーンスターチ ブルーベリージャム	人参,玉ねぎ 干ひじき,レモン汁 きゅうり,もやし キャベツ,オレンジ ホールコーン缶	しょう油 塩 だし汁 B.P 水	お茶 ツナ入り炊き込み	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509kcal 17.9g 16.8g 1.4g	593kcal 20.1g 18.3g 1.7g
5	金	ロールパン シェパーズパイ アスパラガスサラダ 春雨スープ メロン		牛乳 骨太チャーハン	牛乳,豚挽肉 桜海老 スキムミルク,味噌 粉チーズ,しらす干し ボンレスハム,卵	ロールパン じゃが芋,油 砂糖,胡麻油,バター 白胡麻,春雨 はいが精米	玉ねぎ,人参 もやし,豆苗 アスパラガス メロン,長ねぎ	水 ケチャップ 酢 コンソメ 塩,こしょう	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	599kcal 22.1g 20.4g 2g	709kcal 25.3g 22.9g 2.4g
6	土	ごはん ホイコーロー 甘酢和え 清汁(絹豆腐・長ねぎ)		牛乳 ゼリー ばかうけせんべい	牛乳 豚もも肉 赤味噌 絹豆腐	はいが精米 砂糖,片栗粉 春雨 ゼリー,油 ばかうけせんべい	赤ピーマン 長ねぎ,にんにく 生姜,小松菜 ホールコーン缶 キャベツ	酒 しょう油 酢 塩 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	454kcal 17.6g 14.8g 1.5g	525kcal 19.7g 15.8g 1.8g
8	月	ごはん ゼリーフライ 青菜とささみのサラダ 味噌汁(油揚げ・なす) オレンジ		牛乳 麩のラスク(青のり) 源氏パイ	牛乳 おから 鶏ささみ 油揚げ,味噌	はいが精米 マッシュポテトフレーク 麩,油,小麦粉 白胡麻,砂糖 バター,源氏パイ	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし,青のり なす,オレンジ	ウスターソース 中濃ソース みりん,水 酢,しょう油 だし汁	お茶 鮭チャーハン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 15.8g 19.8g 1.2g	541kcal 17.4g 22.1g 1.4g
9	火	野菜うどん 鶏肉の胡麻照り焼き ひじきのナムル メロン		牛乳 米粉のおさつスコーン	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉(皮なし) 豆乳	乾麺 油,砂糖 小麦粉,黒胡麻 胡麻油,さつま芋 米粉	キャベツ 人参,玉ねぎ もやし,干ひじき きゅうり メロン,レーズン	だし汁 塩 しょう油 みりん 酢,B.P	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	443kcal 19g 17.2g 2.5g	511kcal 21.4g 18.8g 3g
10	水	ごはん 豚肉の香味焼き スパゲティサラダ 味噌汁(大根・なめこ) 甘夏柑		牛乳 黒みつトースト	牛乳 豚もも肉 味噌	はいが精米 白胡麻,スパゲティ 胡麻油 マヨドレ,食パン バター,黒砂糖	長ねぎ,にんにく 生姜,キャベツ 人参,きゅうり 大根,なめこ 甘夏柑	みりん しょう油 塩,こしょう だし汁 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	504gkcal 20.4g 18.4g 1.5g	587kcal 23.2g 20.4g 1.8g
11	木	カレーライス 切干大根の胡麻ドレッシングサラダ メロン		牛乳 あじさい羹 クラッカー	牛乳 豚もも肉 スキムミルク	はいが精米 じゃが芋 バター,小麦粉 白胡麻,油 砂糖,クラッカー	人参,粉寒天 玉ねぎ,メロン 切干大根,きゅうり 100%りんごジュース 100%ぶどうジュース	カレー粉,水 コンソメ ケチャップ,塩 酢,しょう油 中濃ソース	お茶 ツナ入り炊き込み	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	547kcal 17g 20.1g 1.5g	541kcal 18.9g 22.4g 1.8g
12	金	ジャムサンド 魚のマリネ キャベツの和え物 チキンスープ バナナ		牛乳 昆布ゆかりごはん	牛乳 生鮭 鶏もも肉(皮なし)	食パン 小麦粉,油 砂糖,胡麻油 はいが精米 いちごジャム	玉ねぎ,人参 キャベツ,かぼちゃ さやいんげん パセリ,バナナ 塩昆布,ゆかり	塩,こしょう 酢 しょう油 みりん 水,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	532kcal 22g 16.6g 1.8g	623kcal 25.2g 18.1g 2.2g
13	土	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 わかめスープ		牛乳 ゼリー ぱりんこ	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉 味噌	はいが精米 胡麻油 砂糖,さつま芋 片栗粉 ゼリー,ぱりんこ	人参 干しいたけ 長ねぎ 生わかめ	水 しょう油 鶏がらスープの素 塩,こしょう	お茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 14.8g 15.6g 1.5g	555kcal 16.2g 16.8g 1.8g
15	月	ごはん バーベキューチキン かぼちゃのリヨネーズ 味噌汁(しめじ・もやし・小松菜) 美生柑		牛乳 焼きそば	牛乳 鶏もも肉(皮なし) ベーコン 味噌 豚もも肉	はいが精米 蒸中華麺 バター 油	パイン缶,にら 玉ねぎ,生姜,人参 かぼちゃ,パセリ しめじ,もやし,小松菜 美生柑,キャベツ	しょう油 ケチャップ 塩,こしょう だし汁 中濃ソース	お茶 鮭チャーハン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 23g 15.4g 1.8g	552kcal 26.5g 16.6g 2.2g
16	火	ごはん レバーのカレー揚げ おかひじきのサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) すいか		牛乳 水羊羹	牛乳 豚レバー 味噌 こしあん	はいが精米 片栗粉,油 砂糖,麩	おかひじき きゅうり ホールコーン缶 玉ねぎ すいか,粉寒天	しょう油 カレー粉 酢,塩 だし汁 水	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	451kcal 21.1g 15.3g 1.3g	521kcal 24.1g 16.4g 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)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。