

令和 8年 7月

予定献立表(一般)

はるひ野保育園(川崎市献立参照)

日	曜	屋敷献立名 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 にらレバ炒め ポテトサラダ 味噌汁(えのき茸・オクラ) オレンジ	牛乳 カラースカラフル寒天 クラッカー	牛乳 豚レバー まぐろ油漬缶 味噌	はいが精米 砂糖,かたくり粉 じゃが芋,マヨレシ クラッカー 油	生姜,人参,きゅうり えのき茸,オクラ,オレンジ 100%オレンジジュース,にら 100%ぶどうジュース,粉寒天 100%りんごジュース,もやし	しょう油 酒 オイスターソース だし汁 水,塩,こしょう	お茶 チキンライス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 17g 14.2g 1.3g	551kcal 21.3g 17g 1.6g
2	木	ごはん 魚の味噌焼き 春雨のさつと煮 野菜汁 メロン	牛乳 ジャムパン	牛乳 むきがれい 豚挽肉 味噌	はいが精米 りんごジャム 砂糖,ロールパン 春雨,胡麻油 じゃが芋,油,白胡麻	人参,長ねぎ にんにく,生姜 冬瓜,小松菜 メロン	しょう油 みりん,酒 塩 だし汁	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 22.8g 14.3g 1.7g	563kcal 26.1g 15.3g 2g
3	金	ごはん ぶたどん マカロニサラダ 味噌汁(生揚げ・もやし) すいか	飲むヨーグルト 麩のラスク ばかうけせんべい	牛乳 豚もも肉 ボンレスハム 生揚げ,味噌 飲むヨーグルト	はいが精米 砂糖,油 マカロニ,マヨレシ ばかうけせんべい 麩,バター	人参,長ねぎ きゅうり もやし すいか	しょう油 みりん 酒 塩,こしょう だし汁	お茶 カレーピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 23.3g 16.4g 1.5g	581kcal 27.9g 18.3g 1.8g
4 ・ 18	土	鮭ごはん 鶏肉のさっぱり煮 カレーポテト 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 ゼリー アンパンマンのソフトせんべい	牛乳 鮭フレーク 味噌 鶏もも肉(皮なし)	はいが精米 砂糖 じゃが芋 アンパンマンのソフトせんべい ゼリー,油	生姜 人参 冷凍グリーンピース 生わかめ 玉ねぎ	酒,塩 酢,水 しょう油 だし汁 カレー粉	お茶 やさいビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 20.6g 15.5g 1.8g	556kcal 24.3g 16.9g 2.2g
6	月	ごはん 五豆 にらのおひたし 豚汁 オレンジ	牛乳 黄桃ヨーグルトケーキ	牛乳,スキムミルク 大豆水,煮,ヨーグルト 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ,卵,花かつお 豚もも肉,味噌	はいが精米 砂糖,里芋 小麦粉,バター	人参,ごぼう にら,ほうれん草 小根,長ねぎ オレンジ,玉ねぎ 黄桃缶	だし汁 塩 しょう油 B.P 水	お茶 ごぎつねちらし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444kcal 19.6g 12.9g 1.3g	609kcal 28.5g 18.2g 1.8g
7	火	そうめん 魚の立田揚げ 和風サラダ メロン	牛乳 天の川寒天 星たべよ	牛乳 油揚げ 鯖	そうめん 砂糖 かたくり粉,油 白胡麻 星たべよ	オクラ,トマト,生わかめ 生姜,キャベツ,きゅうり 100%ぶどうジュース,メロン 100%オレンジジュース,粉寒天	だし汁 しょう油 みりん 塩	お茶 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536kcal 19g 27.8g 2.4g	627kcal 21.5g 32.1g 3g
8 ・ 22	水	カレーライス ひじきの胡麻和え すいか	牛乳 茹とうもろこし パウムクーヘン	牛乳 豚もも肉 スキムミルク	はいが精米 じゃが芋 油,白胡麻 砂糖,パウムクーヘン バター,小麦粉	人参,玉ねぎ とうもろこし 干ひじき,もやし ほうれん草 すいか	水,コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩,しょう油 カレー粉	お茶 チキンライス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585kcal 19.3g 21.7g 1.4g	688kcal 21.9g 24.5g 1.7g
9 ・ 23	木	ごはん 鶏肉のトマト煮 ミックスベジタブルソテー 味噌汁(玉ねぎ・なす) メロン	牛乳 米粉黄名粉クッキー	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌 黄名粉 豆乳	はいが精米 米粉,油 砂糖,じゃが芋 かたくり粉 オリブオイル	ホールトマト缶 玉ねぎ,なす 人参,メロン さやいんげん ホールコーン缶	塩,こしょう 水,コンソメ だし汁	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525kcal 21.1g 20.5g 0.6g	619kcal 25g 23.2g 0.7g
10 ・ 24	金	はちみつサンド 豆腐のミートローフ 人参サラダ エジプトの王様スープ すいか	牛乳 青果とごぼりのふりかけおにぎり	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉 ベーコン ちりめんじゃこ	食パン はちみつ,油 オートミール 砂糖,はいが精米 胡麻油,白胡麻	玉ねぎ 人参 もやし モロヘイヤ すいか,小松菜	塩,こしょう ケチャップ 酢,みりん しょう油 水,コンソメ	お茶 カレーピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	522kcal 20.8g 18.7g 1.7g	610kcal 23.6g 20.8g 2.1g
11 ・ 25	土	ごはん 豚肉の鉄火煮 きゅうりの中華和え 清汁(なると・小松菜)	牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き	牛乳 豚もも肉 まぐろ油漬缶 なると 味噌 胡麻油,白胡麻 ゼリー,油	はいが精米 じゃが芋,砂糖 ぼたぼた焼き 胡麻油,白胡麻 ゼリー,油	人参 ピーマン きゅうり 小松菜 ごぼう	だし汁 しょう油 塩	お茶 やさいビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432kcal 15.9g 13.4g 1.6g	541kcal 21.4g 17.3g 2g
13	月	ごはん 豚ロースの焼肉 黄金煮 冷やし汁風 すいか	牛乳 じゃこねぎビーフン	牛乳 豚ロース肉 絹豆腐 味噌,花かつお ちりめんじゃこ	はいが精米 胡麻油,砂糖 さつま芋,バター 白胡麻,ビーフン	玉ねぎ,人参 ピーマン きゅうり すいか 小松菜,長ねぎ	しょう油 酒 塩 水,だし汁 鶏がらスープの素	お茶 ごぎつねちらし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538kcal 20.2g 22.3g 1.3g	630kcal 23g 25.2g 1.6g
14 ・ 28	火	ロールパン 鶏じゃがグラタン おかひじきの中華サラダ キャベツスープ オレンジ	牛乳 豚肉とごぼりの混ぜごはん	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 粉チーズ 豚もも肉	ロールパン じゃが芋,油 マヨレシ,パン粉 胡麻油,砂糖 白胡麻,はいが精米	玉ねぎ,オレンジ パセリ,きゅうりにんにく おかひじき,ごぼう ホールコーン缶 キャベツ,人参	塩,こしょう カレー粉 酢,しょう油 水,コンソメ 酒,みりん	お茶 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	523kcal 21.7g 21g 1.8g	611kcal 24.9g 23.6g 2.2g
15 ・ 29	水	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ 酢の物 味噌汁(麩・ほうれん草) メロン	牛乳 じゃが芋もち	牛乳 木綿豆腐 しらす干し 味噌 粉チーズ	はいが精米 小麦粉,バター 麩,油,砂糖 じゃが芋 かたくり粉	人参,長ねぎ 干ひじき きゅうり,ほうれん草 生わかめ みかん缶,メロン	塩,こしょう 水 しょう油 酢 だし汁	お茶 チキンライス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506kcal 17.4g 18.8g 1.6g	590kcal 19.5g 20.9g 1.9g
16 ・ 30	木	冷やしうどん しらす入り卵焼き なすとピーマンのソテー メロン	牛乳 胡麻トースト	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 卵,豆乳,しらす干し 豚もも肉	乾麺 食パン 白胡麻,油 バター 砂糖	長ねぎ 人参 ほうれん草 なす ピーマン,メロン	だし汁 みりん しょう油 塩	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 23.9g 21.9g 2.9g	533kcal 27.6g 24.8g 3.6g
17 ・ 31	金	ごはん パッパローチキン 切干大根のナムル 味噌汁(えのき茸・もやし・油揚げ) メロン	牛乳 かぼちゃドーナツ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌 油揚げ 卵,スキムミルク	はいが精米 かたくり粉,油 バター,胡麻油 砂糖,小麦粉	にんにく きゅうり,人参 切干大根 もやし,えのき茸 メロン,かぼちゃ	塩,こしょう ケチャップ 酢,B.P しょう油 だし汁,水	お茶 カレーピラフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 20.4g 17.3g 1.3g	596kcal 25.3g 18.8g 1.7g
21	火	ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根・なめこ) メロン	牛乳 カラースカラフル寒天 クラッカー	牛乳 豚 味噌	はいが精米 かぼちゃ,油 砂糖 クラッカー	生姜,きゅうり,トマト かぼちゃ,大根,なめこ メロン,100%りんごジュース 100%オレンジジュース 100%ぶどうジュース,粉寒天	酒 しょう油 酢 だし汁 水	お茶 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 17.8g 13.8g 1.3g	544kcal 20.3g 14.7g 1.5g
27	月	ごはん 魚の味噌焼き 春雨のさつと煮 野菜汁 すいか	飲むヨーグルト 麩のラスク ばかうけせんべい	牛乳 むきがれい 豚挽肉 味噌 飲むヨーグルト	はいが精米 油,ばかうけせんべい 春雨,胡麻油 白胡麻,じゃが芋 麩,バター,砂糖	人参,長ねぎ にんにく,生姜 冬瓜,小松菜 すいか	しょう油 みりん,酒 塩,だし汁	お茶 ごぎつねちらし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	431kcal 20.7g 10.2g 1.5g	496kcal 23.6g 13.1g 1.8g

※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。