

令和 8年 9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
1 ・ 15	火	なすのカレー もやしの三杯酢 オレンジ	牛乳 グレープ菓のヨーグルトがけ クラッカー	牛乳 豚もも肉 スキムミルク ヨーグルト	はいが精米 じゃが芋 油、バター 小麦粉、砂糖 クラッカー	なす、人參、粉寒天 100%ぶどうジュース もやし、きゅうり ホールコーン缶 オレンジ、玉ねぎ	カレー粉 水、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース 酢、しょう油	お茶 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	532kcal 17.3g 17.5g 1.3g	622kcal 19.4g 19.3g 1.6g
2 ・ 16	水	ごはん 鶏肉の変わり焼き 切干大根の和え物 味噌汁(生揚げ・小松菜) メロン	牛乳 りんご入り蒸しパン	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌 豆乳 生揚げ	はいが精米 マヨドレ パン粉、油 砂糖、小麦粉	切干大根 人參 きゅうり もやし、小松菜 メロン、りんご	塩、こしょう 酢、しょう油 だし汁 B.P	お茶 ツナとめじの炊き込み	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 21.5g 18g 1.3g	619kcal 26.8g 22.4g 1.7g
3 ・ 17	木	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き かぼちゃの胡麻酢和え 清汁(麩・わかめ) オレンジ	飲むヨーグルト オートミールクッキー	牛乳 生鮭 まぐろ油漬缶 卵、味噌 飲むヨーグルト	はいが精米 油、バター、麩 砂糖、小麦粉 白胡麻、オートミール マーガリン	キャベツ、玉ねぎ 人參、えのき茸 かぼちゃ、生わかめ オレンジ レーズン	酒、みりん B.P 酢、しょう油 だし汁 シナモン	お茶 大豆ごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601kcal 28.2g 18.8g 1.5g	709kcal 33g 20.8g 1.7g
4 ・ 18	金	りんごジャムサンド 大豆ハンバーグ しょう油フレンチ コーン入り野菜スープ パイン缶	牛乳 ごまじやごごはん	牛乳 豚挽肉 大豆水煮 豆乳 ちりめんじゃこ	食パン 油、パン粉 はいが精米 胡麻油、白胡麻 りんごジャム	玉ねぎ キャベツ、きゅうり セロリ、パイン缶 ホールコーン缶 人參	塩、こしょう ケチャップ 中濃ソース 水、酢、コンソメ しょう油	お茶 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 20.8g 17.9g 1.8g	551kcal 23.7g 19.7g 2.2g
5 ・ 19	土	ごはん 豚だいのん ブロッコリーの中巻和え 清汁(絹豆腐・長ねぎ)	牛乳 ゼリー ぱりんこ	牛乳 豚もも肉 絹豆腐 味噌	はいが精米 砂糖、胡麻油 白胡麻 ゼリー ぱりんこ	大根、人參 生姜 ブロッコリー 長ねぎ	だし汁 しょう油 みりん 酢 塩	お茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 20.2g 14.8g 1.4g	517kcal 22.9g 15.8g 1.7g
7	月	冷やし味噌うどん 豚肉の照り焼き 野菜スティック マヨ添え オレンジ	牛乳 さつま芋の黄名粉揚げ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ、味噌 豚もも肉 黄名粉	乾麺 砂糖、油 小麦粉 マヨドレ さつま芋	長ねぎ 小松菜 きゅうり 人參 オレンジ	だし汁 みりん しょう油	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	497kcal 22g 20g 2.1g	579kcal 25.2g 22.3g 2.6g
8 ・ 29	火	ロールパン ポークチャップ チンゲン菜のソテー コンソメジュリアン	牛乳 韓国風おにぎり	牛乳 豚もも肉 まぐろ油漬缶	ロールパン 油、はいが精米 胡麻油、白胡麻	玉ねぎ、焼きのり チンゲン菜 人參、もやし キャベツ、セロリ 切干大根	塩、こしょう ケチャップ 中濃ソース 水、コンソメ しょう油	お茶 五平もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 22.5g 18g 1.9g	533kcal 25.8g 19.8g 2.4g
9 ・ 30	水	タコライス フライドポテト 春雨と豆腐のスープ バナナ	牛乳 いりこ カステラ	牛乳 豚挽肉 木綿豆腐 粉チーズ いりこ	はいが精米 油、春雨 カステラ じゃが芋	玉ねぎ ホールトマト缶 レタス、トマト 小松菜 バナナ	ケチャップ ウスターソース カレー粉、こしょう 中濃ソース 水、コンソメ しょう油	お茶 ツナとめじの炊き込み	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569kcal 20.9g 20.1g 1.2g	669kcal 23.8g 22.5g 1.5g
10	木	ごはん 魚のカレームニエル いんげんの胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) トマト	牛乳 きのこスバゲティ	牛乳 鯖 油揚げ 味噌 ベーコン	はいが精米 米粉、油 バター、白胡麻 砂糖、スバゲティ	さやいんげん 人參 玉ねぎ トマト しめじ、えのき茸	塩、こしょう カレー粉 しょう油 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	487kcal 22.8g 19.6g 1.5g	567kcal 26.2g 21.9g 1.8g
11	金	ごはん ごま肉じゃが ほうれん草のおひたし 清汁(なると・えのき茸) オレンジ	牛乳 ジャムパン(梨ジャム)	牛乳 豚もも肉 赤味噌 花かつお なると	はいが精米 胡麻油、白胡麻 ロールパン 砂糖 じゃが芋	人參、玉ねぎ 冷凍グリーンピース ほうれん草、もやし えのき茸、レモン汁 オレンジ、梨	しょう油 だし汁 塩	お茶 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 19.9g 14.4g 1.8g	581kcal 22.6g 15.3g 2.2g
12 ・ 26	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 アンパンマンのソフトせんべい	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉 味噌	はいが精米 胡麻油、砂糖 片栗粉、さつま芋 アンパンマンのソフトせんべい ゼリー	人參 干しいたけ 長ねぎ、わかめ	水 しょう油 塩、こしょう 鶏がらスープの素	お茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 15g 15.5g 1.5g	571kcal 16.5g 16.7g 1.8g
14	月	ごはん 厚焼き卵 ひじきのナムル 味噌汁(大根・ほうれん草) みかん缶	牛乳 ちんすこう	牛乳 卵、味噌 豚挽肉	はいが精米 油、砂糖 胡麻油 小麦粉 黒砂糖、白胡麻	さやいんげん 干ひじき、みかん缶 人參、もやし きゅうり、大根 ほうれん草	塩、みりん だし汁 酢 しょう油	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	503kcal 18g 21.8g 1.4g	587kcal 20.2g 24.6g 1.7g
24	木	ごはん 魚のカレームニエル いんげんの胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) トマト	牛乳 おはぎ	牛乳 鯖、小豆 味噌 油揚げ 黄名粉	はいが精米 米粉、油 バター、白胡麻 砂糖、もち米 精白米	さやいんげん 人參 玉ねぎ トマト	塩、こしょう カレー粉 しょう油 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	531kcal 22.6g 18.5g 1.2g	621kcal 26g 20.4g 1.4g
25	金	冷やし味噌うどん 豚肉の照り焼き 野菜スティック マヨ添え オレンジ	牛乳 お月見ドーナツ	牛乳 油揚げ、味噌 鶏もも肉(皮なし) 豚もも肉 豆乳	乾麺 砂糖、小麦粉 油、マヨドレ 上新粉 さつま芋	長ねぎ 小松菜 きゅうり 人參 オレンジ	だし汁 みりん しょう油 B.P	お茶 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 21.5g 22.3g 2.2g	600kcal 24.5g 25.2g 2.6g
28	月	ごはん レパールの香り揚げ 甘酢和え 味噌汁(大根・ほうれん草) みかん缶	牛乳 ちんすこう	牛乳 豚レバー 味噌	はいが精米 片栗粉、油 砂糖、白胡麻 小麦粉、黒砂糖 胡麻油	生姜、ピーマン きゅうり ホールコーン缶 大根、ほうれん草 みかん缶	酒 だし汁 酢 塩 しょう油	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	519kcal 19.1g 21.1g 1.1g	606kcal 21.6g 23.7g 1.3g

※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。