

令和 5年 1月

予定献立表(一般)

川崎市保育所給食参考

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				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	
4	水	ごはん ひじき入り卵焼き 炒めなます 味噌汁(麩・玉ねぎ) みかん	牛乳 こぎつねごはん	卵 味噌 牛乳 油揚げ	はいが精米 油 砂糖 麩 白胡麻	干ひじき,人参 冷凍グリーンピース,大根 れんこん,しらたき 干しいたけ,玉ねぎ みかん,茹たけのこ	だし汁 みりん しょう油 塩 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518kcal 17.5g 15.6g 1.9g	452kcal 17.7g 17.1g 2.3g
5	木	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き ほうれん草ときのこのソテー 味噌汁(生揚げ・もやし) みかん	牛乳 チーズおやき	鶏もも肉(皮なし),生揚げ 味噌,牛乳 卵 スキムミルク プロセスチーズ	はいが精米 砂糖 小麦粉 黒胡麻 油	ほうれん草 しめじ もやし みかん	しょう油,みりん 塩,こしょう だし汁 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 21.8g 16.5g 1.5g	423kcal 22.9g 18.3g 1.9g
6	金 ・ 月	ロールパン ツナグラタン 野菜スティック 豆乳キャベツスープ	お茶 雑炊	まぐろ,油漬缶,スキムミルク 粉チーズ 豆乳 牛乳(乳児のみ) 鶏もも肉(皮なし)	ロールパン,油 マカロニ,バター 小麦粉 パン粉 はいが精米	玉ねぎ,パセリ きゅうり,人参 キャベツ,かぶ 大根,長ねぎ かぶ(葉),大根(葉)	塩,水 コンソメ,こしょう 麦茶 だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465kcal 16.5g 15.5g 2.1g	370kcal 13.5g 11.9g 1.8g
7	土	ごはん 生揚げの土佐煮 リヨネーズポテト 味噌汁(えのきたけ・白菜) みかん	牛乳 カステラ	生揚げ 花かつお ベーコン 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 じゃが芋 バター カステラ	人参,さやいんげん 玉ねぎ,パセリ えのきたけ 白菜 みかん	だし汁 しょう油 酒 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 16.3g 15.3g 1.4g	429kcal 16g 16.8g 1.6g
10	火	カレー(ライス) しょう油フレンチ りんご	牛乳 ぶどうのソイゼリー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 ゼラチン 豆乳	はいが精米,じゃが芋 油 バター 小麦粉 砂糖	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ りんご ぶどうジュース	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 15.8g 14.9g 1g	397kcal 15.1g 16.3g 1.5g
11	水	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 青菜の炒め煮 うしお汁	牛乳 ひじきおこわ	大豆水煮 鶏挽肉 油揚げ ぶり 牛乳	はいが精米 小麦粉 油 もち米	ごぼう,人参 小松菜,大根 長ねぎ,ゆず 干ひじき 干しいたけ	塩,しょう油 酒 水 だし汁 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 17.7g 17.9g 1.5g	446kcal 18.2g 19.8g 1.6g
12	木	ごはん だし巻卵 白菜のおひたし 味噌汁(里芋・長ねぎ)	牛乳 肉まん	卵 花かつお 味噌 牛乳 豚挽肉	はいが精米,砂糖 油,里芋 小麦粉,強力粉 胡麻油 かたくり粉	白菜,人参 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 生姜汁	だし汁,塩 しょう油,ベーキングパウダー ドライイースト,水 こしょう 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 18.1g 15.2g 1.6g	442kcal 18.6g 16.3g 1.8g
13	金	ごはん 魚のポテトフレーク焼き 拌三絲 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉)	お茶 小豆がゆ みかん	むぎがれい,ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳(乳児のみ) 小豆	はいが精米,マヨネーズ マッシュポテトフレーク,油 春雨,砂糖 胡麻油 米	人参 きゅうり かぶ かぶ(葉) みかん	塩,こしょう 酢,しょう油 だし汁 麦茶 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 15.9g 11.6g 1.4g	354kcal 14.1g 10.6g 1.5g
14	土	ごはん ホイコーロー さつま芋のオレンジ煮 清汁(絹豆腐・生わかめ) りんご	牛乳 昆布ごはん	豚もも肉 赤味噌 絹豆腐 牛乳	はいが精米,砂糖 かたくり粉 油 さつま芋 白胡麻	キャベツ,赤ピーマン 長ねぎ,にんにく 生姜,みかんジュース 生わかめ,りんご 塩昆布	酒 しょう油 だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 16.7g 11.3g 1.1g	452kcal 16.4g 11.4g 1.4g
16	月	はちみつサンド 豆腐のミートローフ 温野菜サラダ 牛乳 ぼんかん	お茶 茶巾しぼり	絹豆腐 豚挽肉 牛乳	食パン,はちみつ 油 オートミール さつま芋 砂糖	玉ねぎ,ブロッコリー かぶ 人参 ぼんかん りんご	塩 こしょう 酢 麦茶 シナモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457kcal 15.1g 14.3g 1g	391kcal 14g 14.2g 0.6g
17	火	しっぽくうどん 魚の立田揚げ もやしの胡麻和え	のむヨーグルト 小倉バターパン	絹豆腐,油揚げ めかじき ジョアマスケット 牛乳(乳児のみ) 小豆	乾麺,かたくり粉 油,白胡麻 砂糖 ロールパン バター	大根,人参 長ねぎ,生姜汁 もやし 干ひじき ほうれん草	だし汁 みりん しょう油 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kcal 19.9g 16.6g 2g	461kcal 20.3g 17.5g 1.8g
20	金	ごはん レバーの立田揚げケチャップ煮 中華サラダ 味噌汁(コーン・キャベツ) りんご	ミルクココア レーズンロール	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米,かたくり粉 油,砂糖 胡麻油 白胡麻 レーズンロール	生姜汁,大根 人参,きゅうり もやし,コーン キャベツ りんご	酒,しょう油 ケチャップ,中濃ソース 水,酢 だし汁 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 18.1g 15.4g 1.7g	430kcal 18.3g 16.8g 2.1g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)120gまたはロールパン55g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。