

令和 5年 10月

予定献立表(一般)

川崎市保育所給食参考

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				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	
2	月	ごはん ハッシュドポーク 人参サラダ		牛乳 炒めビーフン	豚もも肉 牛乳	はいが精米、バター 小麦粉、砂糖 白胡麻 油 ビーフン	玉ねぎ、人参 マッシュルーム、トマト、ピーラー もやし キャベツ さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース 水、酒 コンソメ、こしょう 酢、しょう油 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483kcal 17.8g 16.6g 1.6g	416kcal 17.9g 18g 1.7g
3	火	ごはん 魚の重ね煮 きゅうりの中華和え 味噌汁(生揚げ・もやし) りんご		牛乳 ふかし芋	鯖 まぐろ油漬缶 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 胡麻油 白胡麻 さつま芋	大根、きゅうり 生わかめ コーン もやし りんご	だし汁 酒 しょう油 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 17.5g 15.7g 1.4g	407kcal 18.1g 17.4g 1.7g
4	水	ロールパン オムレツのミートソースかけ きのこの野菜炒め 豆乳コーンスープ みかん		お茶 みそネーズおにぎり	卵スキムミルク 豚挽肉、粉チーズ 豆乳 牛乳(乳児のみ) 味噌	ロールパン、油 小麦粉 かたくり粉 はいが精米 マヨネーズ	玉ねぎ、人参 しめじ、キャベツ クリームコーン パセリ みかん	水、塩 こしょう、ケチャップ しょう油 コンソメ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 17.6g 15.9g 1.7g	423kcal 15.4g 13g 1.4g
5	木	ごはん 鶏ちゃん ほうれん草ときゅうりのおひたし 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) 柿		牛乳 ジャムパン(梨ジャム)	鶏もも肉(皮つき) 味噌 花かつお 絹豆腐 牛乳	はいが精米 油 ロールパン 砂糖	にんにく、キャベツ 人参、玉ねぎ ほうれん草、きゅうり 生わかめ、柿 梨、レモン	酒 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465kcal 18.2g 14.9g 1.6g	398kcal 18.8g 16.5g 2g
6	金	けんちんうどん 豚肉の生姜焼き サワークラフト みかん		牛乳 ドーナツ	油揚げ 豚もも肉 牛乳 卵 スキムミルク	乾麺 里芋 油 砂糖 小麦粉	ごぼう、人参 長ねぎ 生姜汁 キャベツ みかん	だし汁、みりん しょう油、塩 酢、ベーキングパウダー 水 バナラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	447kcal 17.7g 15.1g 1.6g	406kcal 18g 16.3g 1.4g
7	土	ごはん 五目豆 チンゲン菜ときのこのソテー 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 梨		牛乳 ゆかりおにぎり	大豆水煮 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 米	人参、ごぼう チンゲン菜、しめじ かぼちゃ 玉ねぎ 梨	だし汁 塩 しょう油 こしょう ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 16.2g 10.6g 1.5g	402kcal 16g 10.8g 1.8g
10	火	はちみつサンド シェパーズパイ ブロッコリーのマヨネーズ添え 牛乳 みかん		お茶 大根ごはん	スキムミルク、豚挽肉 粉チーズ 牛乳 鶏むね肉(皮なし) 油揚げ	食パン、はちみつ じゃが芋、バター 油、マヨネーズ はいが精米 砂糖	玉ねぎ、ブロッコリー みかん、大根 人参 干しいたけ さやいんげん	水、ケチャップ 麦茶、だし汁 しょう油 みりん 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 15.2g 15.1g 1.1g	411kcal 14.7g 15.3g 1.1g
11	水	ごはん ツナ入り卵焼き 青菜とらすのサラダ ポテトスープ 梨		牛乳 黒みつトースト	卵 まぐろ油漬缶 しらす干し 牛乳	はいが精米、砂糖 油、白胡麻 じゃが芋、食パン バター 黒砂糖	玉ねぎ 小松菜 人参 梨	塩、みりん だし汁、酢 しょう油、水 コンソメ こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 16.4g 17.1g 1.7g	408kcal 16g 18.9g 1.9g
12	木	ごはん 魚の立田揚げ カリフラワーのピクルス風 味噌汁(里芋・長ねぎ) 柿		牛乳 干いも パウムクーヘン	めかじき 味噌 牛乳	はいが精米、かたくり粉 油、砂糖 里芋 干し芋 パウムクーヘン	生姜汁、カリフラワー 人参 きゅうり 長ねぎ 柿	しょう油 酢 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 17.1g 15.1g 1.3g	432kcal 16.7g 16.1g 1.4g
13	金・火	カレー(ライス) レーズンサラダ		のむヨーグルト りんごゼリー クラッカー	豚もも肉 スキムミルク ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ) ゼラチン	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉 砂糖 ルヴァンクラシカル	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり みかん缶 レーズン りんごジュース	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 15.7g 12.8g 1.2g	386kcal 14.2g 11.8g 1.6g
14	土	ごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のソテー 豆腐スープ りんご		牛乳 カステラ	豚もも肉 絹豆腐 牛乳	はいが精米 春雨 油 砂糖 カステラ	生姜汁、玉ねぎ ほうれん草 人参 小松菜 りんご	酒、しょう油 水 塩 こしょう コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 17.6g 13.1g 1.4g	395kcal 17.6g 13.9g 1.6g
16	月	ごはん 大豆ハンバーグ もやしの三杯酢 漬汁(わかめ・人参・えのきたけ)		牛乳 りんごとさつま芋のケーキ	豚挽肉、大豆水煮 豆乳 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米、油 パン粉 砂糖 さつま芋 小麦粉	玉ねぎ、もやし きゅうり、人参 コーン、生わかめ えのきたけ、りんご レーズン	塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース 水、酢 しょう油、だし汁 シナモン、ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 18g 15g 1.4g	462kcal 19.8g 16.5g 1.8g
26	木	ごはん レバーのカレー揚げ カリフラワーのピクルス風 味噌汁(里芋・長ねぎ) 柿		牛乳 干いも パウムクーヘン	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米、かたくり粉 油、砂糖 里芋 干し芋 パウムクーヘン	カリフラワー 人参 きゅうり 長ねぎ 柿	しょう油 カレー粉 酢 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502kcal 17.9g 13.7g 1.2g	415kcal 17.8g 14.3g 1.5g
27	金	ごはん 焼き魚 切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ 煮豆 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ)		牛乳 きのこスパゲッティ	さんま 大正金時豆 牛乳 味噌 ベーコン	はいが精米 油 白胡麻 砂糖 スパゲティ	レモン、切干し大根 人参、きゅうり 生わかめ、玉ねぎ しめじ えのきたけ	塩 酢 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 18.8g 20.7g 1.7g	453kcal 19.6g 23.5g 2.1g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※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)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。