

令和 5年 12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
1	金	ごはん	チキンチキンごぼう	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米,かたくり粉	ごぼう,白菜	だし汁,酒	エネルギー	519kcal	444kcal
		白菜のおひたし	白菜のおひたし	米粉のおさつスコーン	花かつお	油,砂糖	人参,大根	みりん	たんぱく質	15.3g	14.9g
		吉野汁	吉野汁		牛乳	じゃが芋	小松菜	しょう油	脂質	16.9g	18.3g
		みかん	みかん		豆乳	さつま芋	みかん	塩	食塩相当量	1.4g	1.6g
						上新粉	レーズン	ベーキングパウダー			
2	土	ごはん	凍り豆腐の卵とじ煮	牛乳	凍り豆腐	はいが精米,油	人参,さやえんどう	しょう油	エネルギー	500kcal	426kcal
		じゃが芋の磯和え	じゃが芋の磯和え	ロールカステラ	鶏もも肉(皮なし)	砂糖	青のり	塩	たんぱく質	18.8g	18.9g
		味噌汁(麩・玉ねぎ・生わかめ)	味噌汁(麩・玉ねぎ・生わかめ)		卵	じゃが芋	玉ねぎ	だし汁	脂質	17g	18.8g
		りんご	りんご		味噌	麩	生わかめ		食塩相当量	1.3g	1.5g
					牛乳	ロールカステラ	りんご				
4	月	ごはん	鶏肉と大豆の旨煮	牛乳	鶏もも肉(皮なし),大豆水煮	はいが精米	さやえんどう,干ひじき	酒,だし汁	エネルギー	496kcal	408kcal
		ひじきのナムル	ひじきのナムル	キャロットオレンジゼリー	豆乳,味噌	砂糖	人参,もやし	みりん,しょう油	たんぱく質	20.7g	20.9g
		豆乳味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	豆乳味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	クラッカー	牛乳	胡麻油	きゅうり	塩	脂質	14.7g	15g
					ゼラチン	じゃが芋	玉ねぎ	酢	食塩相当量	1.5g	1.9g
					生クリーム	ルヴァンクラッカー	みかんジュース	水			
5	火	ごはん	千草焼き	牛乳	卵,豚挽肉	はいが精米	人参,玉ねぎ	塩	エネルギー	458kcal	369kcal
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草のおひたし	焼き芋	花かつお,大正金時豆	油	生しいたけ,ピーマン	しょう油	たんぱく質	16.1g	15.6g
		煮豆	煮豆		牛乳	砂糖	ほうれん草,もやし	だし汁	脂質	12.7g	13.3g
		味噌汁(絹豆腐・長ねぎ),みかん	味噌汁(絹豆腐・長ねぎ),みかん		絹豆腐	さつま芋	長ねぎ		食塩相当量	1.3g	1.5g
					味噌		みかん				
6	水	味噌けんちんうどん	味噌けんちんうどん	のむヨーグルト	油揚げ,味噌	乾麺	人参,ごぼう	だし汁	エネルギー	468kcal	424kcal
		煮魚	煮魚	アップルドーナツ	鯖,ジョアマスカット	油	大根,長ねぎ	しょう油	たんぱく質	17.9g	18.3g
		もやしの胡麻和え	もやしの胡麻和え		牛乳(乳児のみ)	砂糖	もやし,干ひじき	みりん	脂質	16.3g	16.8g
					卵	白胡麻	ほうれん草,りんご	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.8g	1.7g
					豆乳	小麦粉	レーズン	バニラエッセンス			
7	木	ロールパン	鶏肉の米粉豆乳シチュー	お茶	鶏もも肉(皮なし)	ロールパン,じゃが芋	人参,玉ねぎ	水,コンソメ	エネルギー	462kcal	365kcal
		茹で野菜	茹で野菜	鯖そぼろごはん	豆乳	油	コーン,バセリ	塩	たんぱく質	18.9g	16.6g
		みかん	みかん		牛乳(乳児のみ)	米粉	ブロッコリー,カリフラワー	こしょう	脂質	11.8g	7.3g
					鯖水煮缶	はいが精米	みかん	麦茶	食塩相当量	1.4g	0.8g
						砂糖	生姜汁	しょう油			
8	金	ごはん	レバーの胡麻照り焼き	牛乳	豚レバー	はいが精米,砂糖	大根,人参	しょう油,みりん	エネルギー	497kcal	423kcal
		煮びたし	煮びたし	あんかけスパゲティ	味噌	小麦粉,白胡麻	小松菜	だし汁	たんぱく質	20.4g	20.9g
		味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)		牛乳	油,さつま芋	玉ねぎ	水	脂質	11.7g	12.2g
		りんご	りんご		豚挽肉	スパゲティ	りんご	鶏ガラスープの素	食塩相当量	1.6g	2.1g
						かたくり粉	ピーマン	ケチャップ			
9	土	ごはん	スクランブルエッグ	牛乳	卵	はいが精米	玉ねぎ,冷凍グリーンピース	塩	エネルギー	503kcal	431kcal
		ほうれん草ときのこのソテー	ほうれん草ときのこのソテー	里芋ごはん	豚挽肉	油	ほうれん草	しょう油	たんぱく質	18.7g	19.1g
		味噌汁(生揚げ・もやし)	味噌汁(生揚げ・もやし)		牛乳	里芋	しめじ	こしょう	脂質	16.2g	17.9g
		みかん	みかん		生揚げ		もやし	だし汁	食塩相当量	1.3g	1.5g
					味噌		みかん	みりん			
11	月	豆腐サンド	豆腐のミートグラタン	お茶	絹豆腐	食パン,いちごジャム	玉ねぎ,れんこん	水,ケチャップ	エネルギー	438kcal	364kcal
		れんこんの酢の物	れんこんの酢の物	ハリハリおにぎり	豚挽肉	油,小麦粉	人参,きゅうり	塩,こしょう	たんぱく質	15.1g	12.7g
		春雨スープ	春雨スープ		ピザ用チーズ	砂糖,春雨	小松菜,りんご	酢	脂質	14.6g	13.4g
		りんご	りんご		ボンレスハム	はいが精米	切干し大根	コンソメ	食塩相当量	1.7g	1.4g
					牛乳(乳児のみ)	胡麻油	塩昆布	麦茶			
12	火	ごはん	魚のフライ	のむヨーグルト	むぎがれい,ししゃも	はいが精米,小麦粉	キャベツ,きゅうり	塩,こしょう	エネルギー	493kcal	385kcal
		和風サラダ	和風サラダ	雷おこし	油揚げ	パン粉,油	セロリ,生わかめ	水	たんぱく質	17.5g	12.5g
		味噌汁(大根・油揚げ・えのきたけ)	味噌汁(大根・油揚げ・えのきたけ)	みかん	味噌	白胡麻	コーン,大根	酢	脂質	14.9g	15.6g
					のむヨーグルト	ボン菓子	えのきたけ	しょう油	食塩相当量	1.3g	1.8g
					牛乳(乳児のみ)	マシュマロ	みかん	だし汁			
13	水	ごはん	シューマイ	牛乳	豚挽肉	はいが精米,油	玉ねぎ,生姜汁	塩,こしょう	エネルギー	524kcal	447kcal
		切干し大根のナムル	切干し大根のナムル	焼きそばパン	ベーコン	かたくり粉,胡麻油	冷凍グリーンピース,切干し大根	しょう油,水	たんぱく質	18.2g	18.3g
		白菜スープ	白菜スープ		絹豆腐	砂糖	きゅうり,人参	酢	脂質	17.4g	19.1g
		りんご	りんご		牛乳	蒸中華麺	白菜,りんご	コンソメ	食塩相当量	1.8g	2.1g
					豚もも肉	食パン	キャベツ	中濃ソース			
14	木	カレー(ライス)	カミカミサラダ	りんご果汁	豚もも肉	はいが精米,じゃが芋	人参	カレー粉,水	エネルギー	530kcal	423kcal
				お麩のラスク	スキムミルク	油,バター	玉ねぎ	コンソメ,ケチャップ	たんぱく質	12.6g	9.7g
				干いも	味噌	小麦粉,マヨネーズ	ごぼう	中濃ソース	脂質	15.8g	15.8g
					牛乳(乳児のみ)	白胡麻,麩	きゅうり	塩	食塩相当量	1.1g	1.4g
						砂糖,干し芋	りんごジュース	酢			
22	金	ピラフ	ハニーレモンのローストチキン	牛乳	鶏もも肉(皮つき)	はいが精米,砂糖	レモン,生姜汁	しょう油	エネルギー	581kcal	683kcal
		ツリーサラダ	ツリーサラダ	デコレーションドーナツ	牛乳	はちみつ,油	にんにく,ブロッコリー	コンソメ	たんぱく質	19.2g	23.2g
		コンソメスープ	コンソメスープ		卵	砂糖	カリフラワー,人参,玉ねぎ	塩	脂質	23.2g	24.0g
		みかん	みかん			マーガリン	コーン,キャベツ,セロリ	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.9g	2.2g
						じゃが芋	みかん				

※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。 ※参考献立の幼児栄養価表示には主食が含まれています。

※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。