

令和 6年 3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 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	
1	金	ちらし寿司 魚の西京焼き 三色おひたし 清汁(花麩・菜の花・えのきたけ) 清見柑	牛乳 (乳児)りんごゼリー (幼児)桜もち ひなあられ	油揚げ さわら 白味噌 牛乳	米,砂糖,油 胡麻油,白胡麻 白胡麻,花麩,ひなあられ りんごゼリー(乳児のみ) 桜もち(幼児のみ)	人参,干しいたけ さやえんどう,コーン 生姜汁,ほうれん草 もやし,菜の花 えのきたけ,清見柑	酢 塩 だし汁 しょう油 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444kcal 18.5g 13g 1.9g	538kcal 21.1g 14.3g 2.3g
15	金	ごはん 魚のしぐれ煮 白和え 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉) 清見柑	牛乳 芋ようかん	鯖,絹豆腐 焼き竹輪,白味噌 油揚げ,味噌 牛乳 スキムミルク	はいが精米 砂糖 白胡麻 さつま芋	生姜汁,ほうれん草 人参,かぶ かぶ(葉) 清見柑 粉寒天	しょう油 みりん だし汁 水 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 19.4g 13.6g 1.5g	421kcal 20g 14.8g 1.7g
2 ・ 16	土	ごはん ポークピカタ ブロッコリーのソテー 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	牛乳 おかかごはん	豚もも肉 卵 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米 小麦粉 油 じゃが芋 白胡麻	ブロッコリー 玉ねぎ	塩 こしょう ケチャップ だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 20.2g 12.5g 1.3g	413kcal 20.9g 13g 1.6g
4 ・ 18	月	ごはん 青菜シューマイ もやしの三杯酢 味噌汁(えのきたけ・白菜) 伊予柑	牛乳 豆腐入りドーナツ	豚挽肉,味噌 牛乳 卵 スキムミルク 絹豆腐	はいが精米 油 かたくり粉 砂糖 小麦粉	小松菜,玉ねぎ 生姜汁,もやし きゅうり,人参 コーン,えのきたけ 白菜,伊予柑,レーズン	塩,しょう油 水,酢 だし汁 ベーキングパウダー バニラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 16.7g 17.5g 1.4g	443kcal 16.5g 19.3g 1.6g
5 ・ 19	火	あんかけうどん 魚の香味焼き 磯煮 清見柑	りんご果汁 フラップ ジャックス	豚もも肉 さわら 大豆水煮 卵 牛乳(乳児のみ)	乾麺,かたくり粉 白胡麻,油 かたくり粉 砂糖 小麦粉	人参,もやし 小松菜,生姜汁 長ねぎ,干ひじき りんごジュース 清見柑	だし汁 しょう油 塩 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 17.3g 13.5g 1.8g	378kcal 15g 13.6g 1.5g
6	水	ごはん レバーの香り揚げ 酢の物 味噌汁(切干し大根・ほうれん草)	牛乳 かるかん	豚レバー しらす干し 味噌 牛乳	はいが精米,胡麻油 かたくり粉,油 砂糖,上新粉 長芋 甘納豆	生姜汁,ピーマン きゅうり,生わかめ みかん缶 切干し大根 ほうれん草	酒,しょう油 だし汁,酢 塩 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	505kcal 16.9g 12.1g 1.5g	433kcal 16.5g 12.6g 1.7g
7 ・ 21	木	ロールパン 米粉豆乳グラタン 胡麻ドレッシングサラダ 牛乳 清見柑	お茶 しらすごはん	鶏むね肉(皮なし) 上新粉 ローズハム 牛乳 しらす干し	ロールパン,さつま芋 油,上新粉 マッシュポテトフレーク 白胡麻 はいが精米	玉ねぎ,マッシュルーム パセリ,キャベツ きゅうり,トマト 清見柑 青のり	コンソメ 塩 こしょう 酢 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 18.8g 15.7g 1.4g	417kcal 17.5g 13.4g 1.2g
8 ・ 29	金	ごはん 中華風卵焼き じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) はさく	牛乳 なつたまパスタ	卵 絹豆腐 味噌 牛乳 ベーコン	はいが精米,油 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 スパゲティ	長ねぎ,人参 干しいたけ,茹たけのこ ピーマン,生わかめ はっさく,のらぼう菜 玉ねぎ	塩,こしょう 水 鶏ガラスープの素 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 16.8g 14.7g 1.3g	379kcal 16.6g 15.9g 1.9g
9 ・ 30	土	ごはん 生揚げの土佐煮 人参のしりしりー 味噌汁(里芋・長ねぎ) 清見柑	牛乳 コーンフレークの ヨーグルトがけ	生揚げ,花かつお まぐろ油漬缶,卵 味噌 牛乳 プレーンヨーグルト	はいが精米,砂糖 油 里芋 コーンフレーク いちごジャム	人参 さやいんげん 長ねぎ 清見柑	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	471kcal 16.9g 14.4g 1.5g	389kcal 16.9g 15.7g 1.8g
11 ・ 25	月	カレー(ライス) わかめとコーンのサラダ	牛乳 豆乳プリン いちごソース添え クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 豆乳 ゼラチン	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉 砂糖 ルヴァンクラッカー	人参,玉ねぎ 生わかめ キャベツ コーン いちご	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	531kcal 17.3g 17.5g 1.3g	445kcal 16.9g 19.1g 1.8g
12 ・ 26	火	ロールパン パッファローチキン ブロッコリーのマヨネーズ添え ポトフ 清見柑	お茶 じゃこおにぎり	鶏もも肉(皮なし) ベーコン 牛乳(乳児のみ) ちりめんじゃこ	ロールパン,かたくり粉 油,バター マヨネーズ,じゃが芋 はいが精米 胡麻油	にんにく,ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 清見柑	塩,こしょう ケチャップ,水 コンソメ 麦茶 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 18.4g 14.6g 1.8g	403kcal 16g 11.1g 1.5g
13 ・ 27	水	ごはん 擬製豆腐 いんげんのきんぴら 味噌汁(大根・なめこ) 清見柑	のむヨーグルト 胡麻トースト	絹豆腐,卵 豚挽肉 味噌 ジオアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,油 砂糖,胡麻油 食パン 白胡麻 バター	人参,長ねぎ 生しいたけ,さやいんげん しらたき,大根 なめこ 清見柑	しょう油 塩 酒 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 17.1g 16g 2.1g	371kcal 16.1g 15.4g 2.2g
14 ・ 28	木	ごはん ベルデコロッケ 白菜の中華風甘酢漬け 清汁(麩・長ねぎ)	牛乳 マカロニのあべ川	豚挽肉 牛乳 黄名粉	はいが精米 マッシュポテトフレーク 油,小麦粉 パン粉,胡麻油 砂糖,麩,マカロニ	玉ねぎ のらぼう菜 白菜 人参 長ねぎ	水,塩 こしょう,酢 鶏ガラスープの素 だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 16.5g 17.5g 1.2g	444kcal 16.2g 19.3g 1.4g
22	金	ごはん 大豆のミートローフ シルバーサラダ 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) 伊予柑	お茶 ぼたもち	大豆水煮,豚挽肉 豆乳,味噌 牛乳(乳児のみ) 小豆 黄名粉	はいが精米,油 オートミール,春雨 マヨネーズ,もち米 米 砂糖	玉ねぎ,きゅうり 人参 切干し大根 ほうれん草 伊予柑	塩 こしょう ケチャップ だし汁 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 16.3g 12.8g 1.3g	410kcal 14.4g 11.8g 1.3g
23	土	ごはん ホイコーロー 粉吹芋 味噌汁(生揚げ・もやし) 伊予柑	牛乳 カステラ	豚もも肉 赤味噌 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 かたくり粉 油 じゃが芋 カステラ	キャベツ,赤ピーマン 長ねぎ,にんにく 生姜,パセリ もやし 伊予柑	酒 しょう油 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 17.7g 12.8g 1.3g	417kcal 17.9g 13.6g 1.4g

※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)120gまたはロールパン55g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。