

令和 6年 11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<br>献立名            | 主な材料の体内での働き                              |                                                    |                                                |                                                                 | 栄養価                           |                                   |                                   |
|---------------|-------------|------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|               |             | 乳児<br>完全給食                                                 | 幼児<br>副食給食 |                         | 血や肉となる                                   | 働く力や熱と<br>なる                                       | 体の調子を整<br>える                                   | 調味料・その他                                                         |                               | 乳児                                | 幼児                                |
| 1<br>・<br>18  | 金<br>・<br>月 | ロールパン<br>きのこハンバーグ<br>さつま芋の甘煮<br>ブロッコリーのマヨネーズ添え<br>牛乳       |            | お茶<br>ぶどうのソイゼリー         | 豚挽肉<br>牛乳<br>ゼラチン<br>豆乳                  | ロールパン、油<br>パン粉<br>さつま芋<br>砂糖<br>マヨネーズ              | 玉ねぎ<br>しめじ<br>エリンギ<br>ブロッコリー<br>ぶどうジュース        | 水、塩<br>こしょう、中濃ソース<br>ケチャップ<br>しょう油<br>麦茶                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 465kcal<br>19g<br>18.5g<br>1.1g   | 395kcal<br>18.1g<br>17.1g<br>0.8g |
| 2<br>・<br>16  | 土           | ごはん<br>生揚げのケチャップ炒め<br>小松菜のソテー<br>味噌汁(じゃが芋・生わかめ)            |            | 牛乳<br>ロールカステラ           | 生揚げ<br>豚もも肉<br>味噌<br>牛乳                  | はいが精米、油<br>砂糖<br>かたくり粉<br>じゃが芋<br>ロールカステラ          | 人参、玉ねぎ<br>ピーマン<br>パイン缶<br>小松菜<br>生わかめ          | 水、しょう油<br>酢、塩<br>ケチャップ<br>こしょう<br>だし汁                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 483kcal<br>16.8g<br>17.3g<br>1.2g | 409kcal<br>16.8g<br>19.2g<br>1.5g |
| 5<br>・<br>19  | 火           | ごはん<br>ツナ入り卵焼き<br>里芋の含め煮<br>味噌汁(切干し大根・ほうれん草)<br>柿          |            | 牛乳<br>きのこごはん            | 卵<br>まぐろ油漬缶<br>味噌<br>牛乳<br>油揚げ           | はいが精米<br>砂糖<br>油<br>里芋                             | 玉ねぎ、切干し大根<br>ほうれん草、柿<br>しめじ<br>人参<br>冷凍グリーンピース | 塩<br>みりん<br>だし汁<br>しょう油                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 500kcal<br>17.3g<br>13.9g<br>1.6g | 421kcal<br>17.3g<br>15.1g<br>1.9g |
| 6<br>・<br>20  | 水           | カレー(ライス)<br>切干し大根のサラダ                                      |            | お茶<br>こどもニュータンメン        | 豚もも肉<br>スキムミルク<br>牛乳(乳児のみ)<br>豚挽肉<br>卵   | はいが精米、じゃが芋<br>油、バター<br>小麦粉、白胡麻<br>胡麻油、中華麺<br>かたくり粉 | 人参<br>玉ねぎ<br>切干し大根<br>きゅうり<br>にんにく             | カレー粉、水<br>コンソメ、ケチャップ<br>中濃ソース、塩<br>酢、しょう油<br>麦茶、黒ガラスープ(パブリカ(乾)) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 511kcal<br>17.2g<br>15.5g<br>1.8g | 400kcal<br>15.5g<br>15.5g<br>2.4g |
| 7<br>・<br>21  | 木           | ごはん<br>大豆とごぼうの落とし揚げ<br>彩り野菜のピクルス風<br>味噌汁(生揚げ・えのきたけ)<br>みかん |            | 牛乳<br>お麩のラスク<br>いりこ     | 大豆水煮、鶏挽肉<br>生揚げ<br>味噌<br>牛乳<br>いりこ       | はいが精米、小麦粉<br>油<br>砂糖<br>麩<br>バター                   | ごぼう、人参<br>ブロッコリー<br>コーン<br>えのきたけ<br>みかん        | 塩、しょう油<br>酒<br>水<br>酢<br>だし汁                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 463kcal<br>18g<br>17.9g<br>1.2g   | 386kcal<br>19.3g<br>20g<br>1.3g   |
| 8<br>・<br>22  | 金           | ごはん<br>魚のもみじ焼<br>凍り豆腐と野菜の煮物<br>清汁(生わかめ・長ねぎ)                |            | 牛乳<br>秋のくだものケーキ         | 生鮭<br>凍り豆腐<br>牛乳<br>卵<br>スキムミルク          | はいが精米、米粉<br>油、マヨネーズ<br>砂糖<br>小麦粉<br>バター            | 人参、大根<br>さやえんどう、生わかめ<br>長ねぎ、柿<br>りんご<br>レーズン   | 塩<br>しょう油<br>だし汁<br>ベーキングパウダー<br>水                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 485kcal<br>20.1g<br>14.9g<br>1.6g | 408kcal<br>20.9g<br>16.1g<br>2g   |
| 9<br>・<br>30  | 土           | ごはん<br>鶏肉と里芋の煮物<br>ブロッコリーのおかか和え<br>味噌汁(コーン・キャベツ)<br>みかん    |            | 牛乳<br>ゆかりごはん            | 鶏もも肉(皮なし)<br>花かつお<br>味噌<br>牛乳            | はいが精米<br>里芋<br>油<br>砂糖                             | 人参、玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>コーン<br>キャベツ<br>みかん         | だし汁<br>しょう油<br>ゆかり                                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 476kcal<br>16.7g<br>9.9g<br>1.2g  | 392kcal<br>16.4g<br>9.9g<br>1.6g  |
| 11<br>・<br>25 | 月           | ロールパン<br>オムレツのミートソースかけ<br>ポテトサラダ<br>白菜スープ<br>みかん           |            | お茶<br>塩むすび              | 卵<br>スキムミルク<br>豚挽肉<br>粉チーズ<br>牛乳(乳児のみ)   | ロールパン<br>油<br>米粉<br>じゃが芋<br>米                      | 玉ねぎ、きゅうり<br>コーン<br>白菜<br>人参<br>みかん             | 水、塩<br>こしょう、ケチャップ<br>酢<br>コンソメ<br>麦茶                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 475kcal<br>15.3g<br>14.2g<br>1.6g | 379kcal<br>12.2g<br>10.2g<br>1.3g |
| 12<br>・<br>26 | 火           | ごはん<br>焼き魚<br>中華サラダ<br>味噌汁(絹豆腐・なめこ)<br>柿                   |            | のむヨーグルト<br>干いも<br>鈴カステラ | さんま<br>絹豆腐<br>味噌<br>ジョアマスカット<br>牛乳(乳児のみ) | はいが精米、油<br>砂糖、胡麻油<br>白胡麻<br>干し芋<br>鈴カステラ           | レモン、大根<br>人参、きゅうり<br>もやし<br>なめこ<br>柿           | 塩<br>酢<br>しょう油<br>だし汁                                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 495kcal<br>17.8g<br>16.4g<br>1.2g | 401kcal<br>17.3g<br>16.7g<br>1.4g |
| 13<br>・<br>27 | 水           | ごはん<br>鶏ちゃん<br>ほうれん草の中華和え<br>煮豆<br>みかん                     |            | 牛乳<br>黒糖蒸しパン            | 鶏もも肉(皮つき)<br>味噌<br>大正金時豆<br>牛乳<br>豆乳     | はいが精米、油<br>砂糖、胡麻油<br>白胡麻<br>小麦粉<br>黒砂糖             | にんにく、キャベツ<br>人参、玉ねぎ<br>ほうれん草<br>みかん<br>レーズン    | 酒<br>しょう油<br>酢<br>塩<br>ベーキングパウダー                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 511kcal<br>17.9g<br>16.1g<br>0.8g | 441kcal<br>18g<br>17.6g<br>1.1g   |
| 14            | 木           | ごはん<br>レバーの立田揚げ<br>ひじきの炒り煮<br>味噌汁(ほうれん草・さつま芋)              |            | 牛乳<br>二色サンド             | 豚レバー<br>油揚げ<br>大豆水煮<br>味噌<br>牛乳          | はいが精米、かたくり粉<br>油、砂糖<br>さつま芋、食パン<br>はちみつ<br>いちごジャム  | 生姜汁<br>干ひじき<br>人参<br>ほうれん草                     | しょう油<br>だし汁                                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 516kcal<br>19.6g<br>16g<br>1.8g   | 454kcal<br>20.5g<br>17.4g<br>2g   |
| 15<br>・<br>29 | 金           | 五目うどん<br>豚肉の生姜焼き<br>白菜サラダ                                  |            | 牛乳<br>さつま芋の黄名粉揚げ        | 鶏もも肉(皮なし)、油揚げ<br>なと<br>豚もも肉<br>牛乳<br>黄名粉 | 乾麺<br>油<br>麩<br>さつま芋<br>砂糖                         | 長ねぎ、小松菜<br>生姜汁<br>白菜<br>りんご<br>レーズン            | だし汁、みりん<br>しょう油<br>塩<br>酢<br>こしょう                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 449kcal<br>18g<br>15.7g<br>1.5g   | 397kcal<br>16.6g<br>16.6g<br>1.3g |
| 28            | 木           | ごはん<br>鶏肉のカレー揚げ<br>ひじきの炒り煮<br>味噌汁(ほうれん草・さつま芋)              |            | 牛乳<br>二色サンド             | 鶏もも肉(皮なし)<br>油揚げ<br>大豆水煮<br>味噌<br>牛乳     | はいが精米、かたくり粉<br>油、砂糖<br>さつま芋、食パン<br>はちみつ<br>いちごジャム  | 干ひじき<br>人参<br>ほうれん草                            | しょう油<br>カレー粉<br>だし汁                                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 515kcal<br>19.2g<br>16.9g<br>1.8g | 465kcal<br>20g<br>19.8g<br>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)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。