

令和 7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 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 ・ 27	水 ・ 月	ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(里芋・小松菜) 梨		牛乳 米粉の黄名粉蒸しパン	大豆水煮、豚もも肉 花かつお、味噌 牛乳 黄名粉 豆乳	はいが精米 油 砂糖 里芋 上新粉	人参 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 梨	水、ケチャップ 塩、こしょう しょう油 だし汁 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	474kcal 18.8g 13.5g 1.2g	399kcal 19.3g 14.7g 1.7g
2	木	ごはん レバーの焼き肉 拌三絲 味噌汁(麩・長ねぎ)		牛乳 きのこスパゲティ	豚レバー 味噌 牛乳 ベーコン	はいが精米、砂糖 油、春雨 胡麻油 麩 スパゲティ	玉ねぎ、にんにく 生姜汁、人参 きゅうり、長ねぎ しめじ えのきたけ	しょう油 みりん 酢 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	432kcal 17.5g 12.1g 1.6g	353kcal 17.6g 12.9g 2g
3	金	ロールパン 魚のグラタン サワークラフト 牛乳 柿		お茶 ハリハリおにぎり	めかじき スキムミルク 粉チーズ 牛乳	ロールパン、油 バター、小麦粉 パン粉、砂糖 はいが精米 胡麻油	玉ねぎ、生しいたけ パセリ、キャベツ 人参、柿 切干し大根 塩昆布	塩、こしょう 水 コンソメ 酢 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 16.5g 16.6g 1.2g	426kcal 15.1g 15g 1g
4 ・ 18	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 スピナチサラダ 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) りんご		牛乳 黒糖パン	鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 白胡麻 じゃが芋 黒糖パン	生姜汁 ほうれん草 人参 えのきたけ りんご	酒、酢 しょう油 塩 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 19.1g 12.6g 1.7g	368kcal 19.7g 13.3g 2.1g
6 ・ 20	月	ごはん 豚肉の香味焼き 煮びたし 味噌汁(生揚げ・もやし)		牛乳 お月見ドーナツ	豚もも肉 生揚げ 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米、白胡麻 胡麻油、砂糖 上新粉 油 さつま芋	長ねぎ、にんにく 生姜汁、大根 人参 小松菜 もやし	みりん しょう油 だし汁 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	482kcal 17.8g 17.9g 1.3g	420kcal 18g 20.3g 1.5g
7 ・ 21	火	ごはん 魚のしぐれ煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 梨		牛乳 焼き芋	鯖 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 さつま芋	生姜汁、ほうれん草 もやし かぼちゃ 玉ねぎ 梨	しょう油 みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 16.1g 11.4g 1.2g	373kcal 16.1g 12g 1.4g
8 ・ 22	水	はちみつサンド 洋風卵焼き 野菜スティック チンゲン菜の豆乳スープ		牛乳 凍り豆腐のそぼろごはん	卵、牛乳 ロースハム 豆乳 凍り豆腐 豚挽肉	食パン はちみつ 油 はいが精米 砂糖	エリンギ、冷凍グリーンピース きゅうり、人参 チンゲン菜、玉ねぎ クリームコーン、生姜汁 さやいんげん	塩、こしょう 水、コンソメ 酒、みりん しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462kcal 19.4g 16.6g 1.7g	426kcal 20.1g 17.9g 1.6g
9 ・ 23	木	ごはん 松風焼き じゃが芋とコーンのソテー 清汁(絹豆腐・生わかめ・人参) りんご		牛乳 オレンジゼリー クラッカー	鶏挽肉、味噌 ベーコン 絹豆腐 牛乳 ゼラチン	はいが精米、オートミール 砂糖、油 白胡麻 じゃが芋 ルヴァンクラッカー	長ねぎ、コーン 生わかめ 人参 りんご みかんジュース	水 塩 こしょう だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 18.2g 17.1g 1.4g	411kcal 18.3g 18.4g 1.5g
10 ・ 24	金	ごはん チキンチキンごぼう きゅうりの中華和え 野菜スープ		牛乳 カップケーキ	鶏もも肉(皮なし) 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米、かたくり粉 油、砂糖 胡麻油 小麦粉 バター	ごぼう、きゅうり 人参 もやし 小松菜 レーズン	だし汁、酒 みりん、しょう油 水、コンソメ、塩、こしょう 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	487kcal 16.3g 17.1g 1.3g	424kcal 16.1g 18.9g 1.6g
11 ・ 25	土	ごはん 麻婆豆腐 コールスローサラダ 梨		牛乳 ゆかりおにぎり	絹豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	はいが精米、胡麻油 砂糖 かたくり粉 油 白胡麻	人参、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ きゅうり セロリ 梨	水、しょう油 酢 塩 こしょう ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 15.8g 14.6g 0.9g	412kcal 15g 15.6g 0.9g
14 ・ 28	火	カレー(ライス) ごぼうサラダ		牛乳 さつま芋のくずもち風	豚もも肉 スキムミルク 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、砂糖 胡麻油、さつま芋 かたくり粉、黒砂糖	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース 塩 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 14.9g 14.6g 1.1g	431kcal 14.1g 16g 1.6g
15 ・ 29	水	きつねうどん しらす入り卵焼き もやしの胡麻和え		のむヨーグルト お麩のラスク(青のり味) カステラ	油揚げ、卵 しらす干し 小竹輪 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	乾麺、砂糖 油、白胡麻 麩 バター カステラ	人参、長ねぎ 玉ねぎ、パセリ もやし、干ひじき ほうれん草 青のり	だし汁 しょう油 みりん 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	426kcal 16.8g 12g 1.9g	350kcal 15.7g 10.3g 1.7g
16	木	ロールパン 魚のグラタン サワークラフト 牛乳 柿		お茶 ハリハリおにぎり	めかじき スキムミルク 粉チーズ 牛乳	ロールパン、油 バター、小麦粉 パン粉、砂糖 はいが精米 胡麻油	玉ねぎ、生しいたけ パセリ、キャベツ 人参、柿 切干し大根 塩昆布	塩、こしょう 水 コンソメ 酢 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 16.5g 16.6g 1.2g	426kcal 15.1g 15g 1g
17 ・ 31	金	ごはん 豚肉の南部揚げ 酢の物 味噌汁(大根・なめこ)		お茶 花咲くクッキー	豚もも肉 卵 味噌 牛乳(乳児のみ) 豆乳	はいが精米、小麦粉 黒胡麻、油 砂糖 米粉 かたくり粉	きゅうり、生わかめ みかん缶、大根 なめこ ほうれん草 かぼちゃ	塩、しょう油 酢 だし汁 麦茶 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	483kcal 13.3g 17.9g 1.1g	392kcal 10.9g 18.5g 1.2g
30	木	ごはん 焼き魚 野菜の煮物 味噌汁(コーン・キャベツ) 柿		牛乳 ジャムサンド	さんま 味噌 牛乳	はいが精米、油 里芋 砂糖 食パン りんごジャム	レモン、人参 大根、干しいたけ さやいんげん、コーン キャベツ 柿	塩 だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 17.5g 17.3g 1.8g	434kcal 18g 19.4g 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。