

令和 8年 3月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

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			
				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
2 ・ 16	月	ごはん 納豆和え 豚肉のしょうが焼き 味噌汁(豆腐・わかめ)	牛乳 きなこトースト	ひきわり納豆 味噌、豆腐 牛乳 豚もも肉 チーズ、きなこ	白米、砂糖 油 食パン はちみつ	ほうれん草 人参 かぶ(葉)、玉ねぎ 長ねぎ わかめ	しょう油、だし汁 しょうが、みりん 水 塩
3 ・ 17	火	3日:ひな祭り寿司 コーンフレークのチキン焼き 麩のすまし汁(えのきたけ) 17日:ごはん・魚の西京焼き 煮豆・ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁(生揚げ・もやし)、みかん	3日:カルピス ひなおこし 17日:お茶 こぎつねごはん	さわら、白味噌、鮭 鶏もも肉 大正金時豆 生揚げ、味噌 しらす干し、油揚げ 牛乳、カルピス	白米 砂糖 コーンフレーク 油、マヨネーズ 白胡麻	生姜汁、人参 ほうれん草、ねぎ さやえんどう コーン、えのきたけ もやし みかん	しょう油、みりん 塩 こしょう 麦茶 だし汁
4 ・ 18	水	4日:ごはん 川崎春巻き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) 18日:持参おにぎり グリコ幼児りんごジュース、ソフトせんべい	4日:牛乳 いちご豆乳ゼリー 18日:牛乳 原宿ドック	豚挽肉、ピザ用チーズ 花かつお、絹豆腐 味噌、牛乳 豆乳 ゼラチン	白米油 じゃが芋 春巻の皮 かたくり粉 いちごジャム ソフトせんべい	人参、玉ねぎ のらぼう菜 コーン ブロッコリー	鶏ガラスープの素 しょう油 塩 だし汁
5 ・ 31	木 ・ 火	カレー(ライス) 拌三絲 ヨーグルト	5日:牛乳 ビスコ ゼリー(青りんご) 31日:牛乳 お楽しみパン	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 バター ヨーグルト	白米、じゃが芋 油、バター、ビスコ 小麦粉、春雨 砂糖、胡麻油 強力粉、ゼリー	人参 玉ねぎ きゅうり	カレールウ、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢、ドライイースト しょう油
6 ・ 30	金 ・ 月	ロールパン チキンピカタ 切干し大根のナムル コーンスキムスープ	牛乳 フラップ ジャックス	鶏もも肉(皮なし) 卵 スキムミルク 牛乳	ロールパン、小麦粉 油、白胡麻、三温糖 胡麻油、砂糖 かたくり粉、オートミール 無塩バター、はちみつ	切干し大根、きゅうり 人参 クリームコーン 玉ねぎ パセリ	塩、こしょう ケチャップ、酢 しょう油、水 コンソメ 麦茶
9 ・ 23	月	ガパオライス 粉吹芋 中華スープ ヨーグルト	牛乳 豆腐ブラウニー	豚挽肉、牛乳 卵、木綿豆腐 ヨーグルト	白米、胡麻油 砂糖、油、いりごま じゃが芋 薄力粉 砂糖	ピーマン、赤ピーマン 人参、にんにく パセリ わかめ	しょう油 酒、鶏ガラスープの素 オイスターソース 塩、ココア ベーキングパウダー
10 ・ 24	火	しっぽくうどん(汁) 鶏肉の味噌照り焼き きゅうりの中華和え	牛乳 ジャムサンド	綿豆腐、油揚げ 鶏もも肉(皮つき) 味噌 まぐろ油漬缶 牛乳	乾麺、砂糖 油、胡麻油 白胡麻 食パン いちごジャム	大根、人参 長ねぎ きゅうり 生わかめ コーン	だし汁、みりん しょう油 塩 酒 酢
11 ・ 25	水	ごはん 大豆のミートローフ じゃが芋とピーマンのソテー 白菜スープ	牛乳 やさいポッキー	大豆水煮 豚挽肉 豆乳 牛乳 しらす	白米、油 オートミール じゃが芋、いりごま 小麦粉、片栗粉 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参、パセリ 白菜 長ねぎ	塩、こしょう ケチャップ 鶏ガラスープ ベーキングパウダー 水
12 ・ 26	木	食パン きのこグラタン ブロッコリーサラダ みかん	りんご果汁 いりこ 甘辛せんべい	鶏もも肉 バター ピザ用チーズ 牛乳 いりこ	食パン、バター じゃが芋 油、マヨネーズ 砂糖、マカロニ ぼたぼた焼き	しめじ、玉ねぎ ブロッコリー 人参 りんごジュース みかん	こしょう 塩 水
13 ・ 27	金	ごはん 魚の重ね煮 ひじきの炒り煮 味噌汁(えのきたけ・キャベツ)	牛乳 のらもつぱ	ぶり、油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳 まぐろ油漬缶	白米、砂糖 油 マヨネーズ 胡麻油 白胡麻	大根、干ひじき 人参、えのきたけ キャベツ、のらぼう菜 焼のり 塩昆布	だし汁 酒 しょう油
19	木	わかめごはん みそおでん マカロニサラダ バナナ	お茶 ぼたもち	豚もも肉、卵 ボンレスハム 牛乳(乳児のみ) 小豆、味噌、ちくわ 黄名粉、生揚げ	白米、白胡麻 油、マカロニ マヨネーズ、もち米 米 砂糖	人参、しらす きゅうり 大根 なめこ バナナ	みりん、酒 塩、しょうゆ こしょう だし汁 麦茶

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※川崎市保育所給食参考

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。