



令和6年 4月 献立表



多古こども園

日 / 曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 (月)	ごはん キーマカレー 大根サラダ ヨーグルト	りんごジュース フルーツ野菜ジュース せんべい クッキー	米、クッキー、せんべい、フルーツ 野菜ジュース、油、砂糖、ごま	豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、だいこん、にんじん、 きゅうり、しめじ、トマト、とうもろこ し、グリーンピース	エネルギー 533 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
02 (火)	ごはん ハンバーグ キャベツサラダ みそ汁	ミニゼリー ぶどうジュース フルーツ野菜ジュース せんべい ビスケット	米、じゃがいも、砂糖、ゼリー、パン 粉、せんべい、ビスケット、フルー ツ野菜ジュース、油	豚ひき肉、卵、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、もやし、しめじ、こまつな、 とうもろこし	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.8 g
03 (水)	ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	バナナ フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、じゃがいも、クッキー、砂糖、 せんべい、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、鮭	にんじん、たまねぎ、だいこん、こ まつな、えのきたけ、グリーンピース、 バナナ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g
04 (木)	ごはん 八宝ラージャン 春巻き にらともやしのナムル	ヨーグルト りんごジュース 麦茶 スナックスティック	米、片栗粉、油、ごま、砂糖、ス ティックパン、ごま油	豆腐、豚ひき肉、みそ、ヨーグル ト、春巻き	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、 グリーンピース、しょうが	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 1.6 g
05 (金)	ごはん ほっけのみそ焼き 高野豆腐の煮物 きゅうりの塩もみ	すまし汁 ミニゼリー ぶどうジュース 牛乳 せんべい バウムクーヘン	米、砂糖、ゼリー、せんべい、バウ ムクーヘン、片栗粉	牛乳、なると巻き、みそ、高野豆 腐、ホッケ、わかめ	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g
08 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ お浸し すまし汁	ミニゼリー フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、油、小麦粉、ゼリー、せんべ い、サブレ	牛乳、豆腐、かまぼこ、卵、鶏肉、 かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、こま つな、しいたけ、しょうが、にんにく	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g
09 (火)	ごはん シチュー ブロッコリーサラダ りんごゼリー	りんごジュース 牛乳 せんべい シュガーパイ	米、じゃがいも、油、シュガーパイ、 ゼリー、せんべい、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g
10 (水)	ごはん カレーの煮付け ポテトサラダ みそ汁	チーズ ぶどうジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂 糖、サブレ、せんべい	牛乳、みそ、チーズ、かれい	にんじん、だいこん、こまつな、きゅ うり、ねぎ、もやし、とうもろこし、 しょうが	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.1 g
11 (木)	ごはん つくね焼き 人参しりしり風 みそ汁	バナナ フルーツ野菜ジュース 牛乳 青のりポテト	フライドポテト、米、油、パン粉、砂 糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ツナ、卵、 みそ、わかめ、青のり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ね ぎ、もやし、にら、しょうが、バナナ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 26.4 g 食塩相当量 1.8 g
12 (金)	ごはん メルルーサのフライ ゆでキャベツ ひじきの煮物	みそ汁 りんごジュース 麦茶 原宿ドック せんべい	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、 油、砂糖、せんべい、原宿ドック	豚ひき肉、卵、みそ、さつま揚げ、 ひじき、メルルーサ	キャベツ、にんじん、もやし、こまつ な、えのきたけ、グリーンピース	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
15 (月)	ごはん 鶏肉の香味焼き 磯辺あえ みそ汁	ヤクルト ぶどうジュース 牛乳 ピーチゼリー せんべい	米、ゼリー、砂糖、ごま油、せんべ い、ヤクルト、ごま	牛乳、豆腐、焼きちくわ、みそ、鶏 肉、のり	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅ うり、ねぎ、こまつな、えのきたけ、 しょうが、もも、にんにく	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.8 g
16 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 炒り豆腐 みそ汁	バナナ フルーツ野菜ジュース 牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、いちごジャム、 マーガリン、砂糖、食パン	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、みそ、 鮭	にんじん、キャベツ、ねぎ、えのき たけ、こまつな、グリーンピース、しい たけ、しょうが、バナナ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g
17 (水)	ごはん カレー コールスローサラダ ヨーグルト	りんごジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、じゃがいも、せんべい、サブ レ、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g
18 (木)	ごはん ほきのごまみそ煮 春雨と炒り卵の和風あえ 豚汁	ぶどうジュース 牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキミックス、油、グラ ニュー糖、はるさめ、砂糖、ごま 油、ごま	牛乳、豆腐、みそ、豚肉、ハム、 炒り卵、油揚げ、ほき	キャベツ、にんじん、だいこん、ほう れんそう、ねぎ、ごぼう、しいたけ、 しょうが	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g
19 (金)	ごはん チキンカツ ゆでキャベツ じゃがいものトマト煮	スープ フルーツ野菜ジュース ココア せんべい クッキー	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、 油、せんべい、クッキー、砂糖	牛乳、豚肉、卵、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、チンゲン菜、 にんじん、もやし、えのきたけ、トマ ト、グリーンピース	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
22 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風スパゲティサラダ みそ汁	りんごジュース 牛乳 プリン せんべい	米、スパゲティ、プリン、せんべい、 油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だい こん、キャベツ、えのきたけ、チン ゲン菜、しょうが	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g
23 (火)	ごはん 赤魚の塩焼き 小松菜の五目あえ みそ汁	バナナ ぶどうジュース 牛乳 チーズビスケット	米、ホットケーキミックス、じゃがい も、マーガリン、砂糖、ごま	牛乳、油揚げ、みそ、チーズ、赤 魚、わかめ	にんじん、こまつな、たまねぎ、し めじ、もやし、バナナ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g
24 (水)	焼きそば 豆腐ナゲット わかめスープ ミニゼリー	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい 小魚	焼きそば麺、油、ゼリー、せんべ い、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、豆腐ナゲット、 小魚、わかめ、青のり	キャベツ、にんじん、もやし、たま ねぎ、ねぎ、ピーマン、えのきたけ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.9 g
25 (木)	ごはん たららの煮付け マカロニサラダ かきたま汁	チーズ りんごジュース 牛乳 メロンパン風トースト	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、 小麦粉、バター、グラニュー糖、 片栗粉、食パン	牛乳、卵、チーズ、たら	きゅうり、にんじん、たまねぎ、こま つな、とうもろこし、しいたけ、しょう が	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.4 g
26 (金)	ごはん ミートボール キャベツのツナサラダ ワンドンスープ	ぶどうジュース 牛乳 ケーキ	米、ワンドンの皮、砂糖、パン粉、 ごま油、ケーキ	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ	キャベツ、にんじん、みかん、もや し、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、チン ゲン菜、とうもろこし、しいたけ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
30 (火)	ごはん 鶏肉の甘みそだれ ごぼうの煮物 すまし汁	ミニゼリー フルーツ野菜ジュース 牛乳 クラッカーサンド	米、いちごジャム、砂糖、クラッ カー、ゼリー、油	牛乳、豆腐、豚肉、クリームチー ズ、さつま揚げ、みそ、鶏肉、わか め	ごぼう、にんじん、だいこん、パイ ナップル、ねぎ、グリーンピース	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.8 g

※給食センターから給食が出ている時の4, 5歳児のおやつ飲み物は、麦茶です。

※都合により、献立を変更することがあります。