



令和6年 5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 (水)	ごはん 千草焼き 春雨サラダ みそ汁	バナナ りんごジュース 牛乳 お麩ラスク	米、じゃがいも、バター、麩、はるさめ、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、卵、みそ、鶏ひき肉	にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、とうもろこし、ほうれんそう、しいたけ、バナナ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g
02 (木)	ごはん こいのぼりハンバーグ お浸し すまし汁	りんごゼリー フルーツ野菜ジュース 牛乳 焼きプリンタルト せんべい	米、砂糖、焼きプリンタルト、パン粉、麩、せんべい、ゼリー	牛乳、豚ひき肉、卵、かまぼこ、焼きちくわ、かつお節、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、こまつな、グリーンピース、しいたけ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g
07 (火)	ごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ぶどうジュース 牛乳 クラッカー せんべい	米、じゃがいも、クラッカー、せんべい、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ツナ、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
08 (水)	ごはん 赤魚の煮付け ごまあえ みそ汁	バナナ フルーツ野菜ジュース 牛乳 ほうれん草パンのホイップサンド	米、ほうれん草パン、じゃがいも、ホイップクリーム、砂糖、ごま	牛乳、焼きちくわ、みそ、赤魚	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ごぼう、えのきたけ、ほうれんそう、しょうが、バナナ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.1 g
09 (木)	ごはん 南瓜コロケ キャベツサラダ スープ	りんごジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、せんべい、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ハム、卵	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、きゅうり、もやし、とうもろこし	エネルギー 527 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g
10 (金)	ごはん ほっけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	チーズ フルーツ野菜ジュース 牛乳 ひよこパン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、みそ、チーズ、ホッケ	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、しいたけ、グリーンピース、とうもろこし	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.1 g
13 (月)	ごはん 豆腐の真砂揚げ 磯辺あえ 豚汁	ぶどうジュース 牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、片栗粉、黒みつ、砂糖、油、ごま	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、豚肉、焼きちくわ、きな粉、みそ、卵、油揚げ、のり	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しいたけ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.9 g
14 (火)	ごはん かじきのみそマヨネーズ焼き 野菜炒め すまし汁	バナナ フルーツ野菜ジュース 牛乳 いちごゼリー せんべい	米、ゼリー、マヨネーズ、せんべい、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、かじき、わかめ	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、みかん、ねぎ、パインアップル、ピーマン、しょうが、バナナ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g
15 (水)	肉うどん 厚焼き玉子 お浸し ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 スティックパイ	パイシート、いちごジャム、ゼリー、うどん、砂糖	牛乳、豚肉、卵焼き、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうさい、もやし、ねぎ、きゅうり、こまつな	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.3 g
16 (木)	ごはん カレイの野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁	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、片栗粉、マヨネーズ、油、クッキー、せんべい、砂糖	牛乳、豆腐、みそ、かれい	にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、とうもろこし、しめじ、しいたけ、グリーンピース、しょうが	エネルギー 548 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g
17 (金)	ハヤシライス もやしサラダ ヨーグルト	ぶどうジュース 引き渡し訓練	米、じゃがいも、ハヤシルウ、油、砂糖	豚肉、牛乳、ハム、ヨーグルト	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、とうもろこし、トマト、グリーンピース、にんにく	エネルギー 362 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.6 g
20 (月)	食パン コーンシチュー ツナとひじきのサラダ フルーツミックスゼリー	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クッキー	じゃがいも、油、せんべい、フルーツミックスゼリー、食パン、クッキー、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、ひじき	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
21 (火)	ごはん 鮭の西京焼き 人参しりしり風 すまし汁	バナナ りんごジュース 牛乳 フレンチトースト	米、ケーキシロップ、砂糖、食パン、ごま油	牛乳、卵、豆腐、ツナ、炒り卵、みそ、鮭	にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、にら、バナナ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g
22 (水)	ごはん 八宝ラージャン ひとくち餃子 棒々鶏サラダ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 フライドおさつ	さつまいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏肉、みそ、餃子	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、グリーンピース、しょうが	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g
23 (木)	ごはん 豚肉のカレームニエル コールスローサラダ スープ	ミニゼリー ぶどうジュース 牛乳 ロールケーキ	米、じゃがいも、ホイップクリーム、小麦粉、油、ゼリー、ロールケーキ	牛乳、豚肉、ベーコン	キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ、チンゲン菜、とうもろこし、にんじん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
24 (金)	ごはん ほきの磯辺フライ 南瓜の含め煮 ゆでキャベツ	みそ汁 フルーツ野菜ジュース ココア せんべい パウムクーヘン	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、せんべい、パウムクーヘン	牛乳、豆腐、卵、みそ、ほき、青のり	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、グリーンピース	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g
27 (月)	五目ラーメン 春巻き 海藻サラダ ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 せんべい ビスケット	油、ごま油、ゼリー、砂糖、せんべい、ビスケット、ラーメン、ごま	牛乳、豚肉、なると巻き、わかめ、春巻き	キャベツ、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、ねぎ、たけのこ、しいたけ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g
28 (火)	ごはん たらの煮付け さつまいもサラダ 根菜のごま汁	ヤクルト フルーツ野菜ジュース 牛乳 ピザトースト	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、ごま、ヤクルト、食パン	牛乳、チーズ、みそ、ハム、たら	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、こまつな、とうもろこし、ピーマン、しょうが	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 2.6 g
29 (水)	ごはん ひじきと豆腐の和風ハンバーグ 切干大根のサラダ みそ汁	チーズ ぶどうジュース 麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、パン粉、せんべい、ごま	ヨーグルト、豚ひき肉、豆腐、卵、みそ、チーズ、ひじき	にんじん、バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、みかん、パインアップル、しめじ、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
30 (木)	ごはん メルルーサのレモンソース 春雨の中華炒め スープ	フルーツ野菜ジュース 麦茶 原宿ドック せんべい	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、せんべい、原宿ドック、ごま油	豚肉、なると巻き、メルルーサ	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ねぎ、たけのこ、えのきたけ、ピーマン、レモン、しいたけ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g
31 (金)	ごはん キーマカレー キャベツとチーズのサラダ バナナ	りんごジュース 牛乳 手作りクッキー	米、小麦粉、バター、砂糖、油、カレールウ	牛乳、豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、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、バナナ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 24.8 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。