



令和6年 7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
		フルーツ野菜ジュース	牛乳	せんべい	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 豚肉とピーマンの細切り炒め 小籠包 スープ ミニゼリー	フルーツ野菜ジュース	牛乳	せんべい 小籠包	米、片栗粉、ごま油、ゼリー、せんべい、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、小籠包、小魚	たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、ピーマン、ねぎ、たけのこ、えのきたけ、パプリカ、しょうが、にんにく	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
02 (火)	ごはん ほっけの塩焼き ごぼうの煮物 みそ汁	りんごジュース	牛乳	クラッカーサンド	米、いちごジャム、クラッカー、砂糖、油	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、クリームチーズ、さつま揚げ、みそ、ヨーグルト、ホッケ	ごぼう、にんじん、パインアップル、たまねぎ、しめじ、こまつな、グリーンピース	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.1 g
03 (水)	ごはん チキンカレー 小松菜サラダ ミニゼリー	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、ゼリー、せんべい、クッキー、砂糖、油、カレーパウダー	牛乳、鶏肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、しめじ、グリーンピース	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
04 (木)	三色丼 春巻き 切干大根のサラダ みそ汁	ぶどうジュース	牛乳	スティックパン	米、じゃがいも、油、スティックパン、砂糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、炒り卵、みそ、春巻き、わかめ	ほうれんそう、にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 1.7 g
05 (金)	ごはん ハンバーグ お浸し 人参の甘煮	フルーツ野菜ジュース	牛乳	プリンアラモード せんべい	米、ホイップクリーム、そうめん、砂糖、パン粉、プリン、せんべい	牛乳、豚ひき肉、卵、かまぼこ、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、みかん、もも、もやし、きゅうり、さくらんぼ、オクラ、ねぎ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g
08 (月)	ごはん 焼き肉 海藻サラダ スープ	りんごジュース	牛乳	パンゼリー せんべい	米、ゼリー、せんべい、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜、みかん、ねぎ、パインアップル、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g
09 (火)	ごはん 赤魚の煮付け ごまあえ 豚汁	フルーツ野菜ジュース	牛乳	せんべい クッキー	米、砂糖、ごま、クッキー、せんべい	牛乳、豚肉、焼きちくわ、みそ、チーズ、油揚げ、赤魚	キャベツ、にんじん、だいこん、チンゲン菜、ねぎ、ごぼう、しいたけ、しょうが	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g
10 (水)	冷やし中華 豆腐ナゲット ゆでブロッコリー ミニゼリー	ぶどうジュース	牛乳	せんべい ビスケット	砂糖、油、マヨネーズ、ゼリー、ごま、せんべい、ごま油、ラーメン、ビスケット	牛乳、ハム、錦糸卵、豆腐ナゲット	もやし、ブロッコリー、きゅうり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g
11 (木)	ごはん 鮭の西京焼き 肉じゃが すまし汁	フルーツ野菜ジュース	牛乳	ピザトースト	米、じゃがいも、砂糖、ヤクルト、油、食パン	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、みそ、鮭	たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、とうもろこし、ピーマン、グリーンピース	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.1 g
12 (金)	ごはん タンダーチキン 和風スパゲティサラダ スープ	りんごジュース	牛乳	ケーキ	米、じゃがいも、スパゲティ、油、砂糖、ケーキ	牛乳、ヨーグルト、ハム、鶏肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
16 (火)	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	フルーツ野菜ジュース	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、ハヤシルウ、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚肉、チーズ、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、トマト、グリーンピース、にんにく	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
17 (水)	ごはん ほきのごまみそ煮 春雨と炒り卵の和風あえ すまし汁	ぶどうジュース	牛乳	蒸しパン	米、蒸しパンミックス、はるさめ、砂糖、ゼリー、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、ハム、炒り卵、みそ、ほき	キャベツ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、しょうが	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 2.2 g
18 (木)	ごはん 手作り肉しゅうまい にらともやしのナムル わかめスープ	フルーツ野菜ジュース	牛乳	せんべい シュガーパイ	米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、シュガーパイ、ごま、せんべい、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、わかめ	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、えのきたけ、しょうが、にんにく	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.6 g
19 (金)	ごはん たらのフライ ゆでキャベツ 南瓜の含め煮	りんごジュース	牛乳	マカロニきな粉	米、マカロニ、黒みつ、パン粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、きな粉、卵、みそ、たら	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、ごぼう、グリーンピース	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.7 g
22 (月)	ごはん キーマカレー キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	フルーツ野菜ジュース	牛乳	せんべい サブレ	米、サブレ、せんべい、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ヨーグルト	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	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g
23 (火)	ごはん 赤魚の塩焼き ひじきの煮物 きゅうりの塩もみ	ぶどうジュース	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、ゼリー、砂糖、食パン、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、さつま揚げ、ひじき、赤魚	きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、グリーンピース	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.0 g
24 (水)	ごはん 八宝ラージャン 水餃子 棒々鶏サラダ	フルーツ野菜ジュース	牛乳	せんべい	米、砂糖、片栗粉、油、ごま、せんべい	豆腐、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏肉、みそ、水餃子、チーズ	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、みかん、りんご、パインアップル、グリーンピース、しょうが	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g
25 (木)	ごはん メルルーサのレモンソース じゃがいもサラダ にらたまスープ	りんごジュース	牛乳	カルピス せんべい クッキー	米、じゃがいも、カルピス、片栗粉、油、砂糖、せんべい、クッキー、ごま油	卵、メルルーサ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、にら、しいたけ、レモン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g
26 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き お浸し みそ汁	フルーツ野菜ジュース	牛乳	マスカットゼリー せんべい	米、じゃがいも、ゼリー、せんべい	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、きゅうり、パインアップル、もも、こまつな、えのきたけ、しょうが	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.7 g
29 (月)	わかめごはん 鶏肉のマーナレード焼き ツナとひじきのサラダ スープ	ぶどうジュース	牛乳	メロンパン風トースト	米、小麦粉、砂糖、バター、グラニュー糖、食パン、マーナレード	牛乳、ツナ、卵、わかめ、ひじき、鶏肉	キャベツ、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、たまねぎ、えのきたけ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.3 g
30 (火)	ごはん ほっけのみそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁	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、砂糖、クッキー、せんべい、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、チーズ、ホッケ	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、しいたけ、グリーンピース	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g
31 (水)	ごはん 豆腐入り和風ハンバーグ もやしサラダ みそ汁	りんごジュース	牛乳	せんべい	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、砂糖、せんべい、原宿ドック、油	豚ひき肉、豆腐、卵、みそ、わかめ	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、しめじ、とうもろこし、しょうが	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.6 g

★ 今月のリクエスト給食

4日(木) 三色丼(ばんだ組)
5日(金) プリンアラモード(いちご組)

10日(水) 冷やし中華(ばんだ組)
29日(金) わかめごはん(ばなな組)

※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。