



令和6年 9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	
02 (月)	豚丼 切干大根のサラダ みそ汁 ぶどうゼリー	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、砂糖、油、サブレ、せんべい、ゼリー、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しめじ、チンゲン菜、グリーンピース、切り干しだいこん、しょうが	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.7 g
03 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 炒り豆腐 みそ汁 ★	チーズ りんごジュース 牛乳 揚げパン	米、砂糖、油、バターロール	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、みそ、きな粉、チーズ、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、なす	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g
04 (水)	ごはん ハムカツ ゆでキャベツ ひじきの煮物 ★	みそ汁 フルーツ野菜ジュース 麦茶 フルーチェ せんべい	米、フルーチェ、じゃがいも、油、砂糖、せんべい	牛乳、豚ひき肉、みそ、さつま揚げ、ひじき、ハムカツ	キャベツ、にんじん、もやし、しめじ、こまつな、グリーンピース	エネルギー 460 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g
05 (木)	ごはん ほきのごまみそ煮 和風スパゲティサラダ すまし汁	ミニゼリー ぶどうジュース 牛乳 せんべい パウムクーヘン	米、スパゲティ、ゼリー、せんべい、パウムクーヘン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、ハム、みそ、ほき	にんじん、きゅうり、だいこん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、しょうが	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.8 g
06 (金)	ごはん 八宝ラージャン 小籠包 にらともやしのナムル	フルーツ野菜ジュース カルピス せんべい クッキー	米、カルピス、片栗粉、ごま、せんべい、砂糖、クッキー、ごま油、油	豆腐、豚ひき肉、みそ、小籠包	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 595 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.6 g
09 (月)	ごはん つくね焼き おかかあえ みそ汁	チーズ りんごジュース 牛乳 プリン せんべい	米、パン粉、せんべい、砂糖、片栗粉、ごま、プリン	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、みそ、チーズ、油揚げ、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、だいこん、ねぎ、えのきたけ、しょうが	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g
10 (火)	ごはん メバルの塩焼き 人参しりしり風 みそ汁	ミニゼリー フルーツ野菜ジュース 牛乳 ホットドッグ	米、バターロール、ゼリー、ごま油	牛乳、メバル、豆腐、ツナ、炒り卵、みそ、ウインナー	にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな、にら	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g
11 (水)	ハヤシライス キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	ぶどうジュース 牛乳 スティックパイ	米、じゃがいも、パイシート、ハヤシルウ、いちごジャム、油、砂糖	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、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 543 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
12 (木)	ごはん メルルーサのフライ 海藻サラダ 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、パン粉、小麦粉、油、クッキー、せんべい、砂糖、ごま	牛乳、なると巻き、卵、わかめ、メルルーサ	にんじん、もやし、きゅうり、だいこん、ねぎ、しいたけ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.1 g
13 (金)	ごはん 豚肉のカレームニエル じゃがいものトマト煮 ゆでブロッコリー	スープ りんごジュース 牛乳 せんべい 小魚	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、せんべい、砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン、小魚	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲン菜、トマト、グリーンピース	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
17 (火)	ごはん 鶏肉のから揚げ さつま芋の甘煮 きゅうりの塩もみ ★	すまし汁 フルーツ野菜ジュース 牛乳 レモンタルト せんべい	米、さつまいも、油、小麦粉、砂糖、せんべい、レモンタルト	牛乳、かまぼこ、卵、鶏肉、わかめ	きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
18 (水)	ごはん 鮭の西京焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁	ミニゼリー ぶどうジュース 牛乳 ピザトースト	米、砂糖、ゼリー、油、食パン	牛乳、豆腐、豚ひき肉、チーズ、みそ、鮭	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、とうもろこし、ピーマン、グリーンピース	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g
19 (木)	ごはん カレー ごぼうサラダ ヨーグルト	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、マヨネーズ、クッキー、ごま、せんべい、油、カレールウ	牛乳、豚肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、グリーンピース	エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.8 g
20 (金)	ごはん 肉団子トマトソース コールスローサラダ わかめスープ	りんごジュース 牛乳 ロールケーキ	米、ホイップクリーム、ごま油、ロールケーキ	牛乳、豆腐、肉団子トマトソース、わかめ	キャベツ、きゅうり、みかん、とうもろこし、ねぎ、にんじん、えのきたけ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g
24 (火)	中華丼 春巻き ゆでブロッコリー ミニゼリー	フルーツ野菜ジュース 牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、黒みつ、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、ゼリー、ごま油	牛乳、豚肉、きな粉、春巻き	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.3 g
25 (水)	ごはん ほきフライ(ごまソース) 野菜炒め すまし汁	ぶどうジュース ココア せんべい シュガーパイ	米、パン粉、小麦粉、油、シュガーパイ、ごま、せんべい、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ほき、わかめ	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
26 (木)	スパゲティミートソース もやしサラダ ヨーグルト ★	フルーツ野菜ジュース 牛乳 シュガーラスク	スパゲティ、フランスパン、バター、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハム、ヨーグルト	トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、とうもろこし、にんにく	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.7 g
27 (金)	ごはん ほっけの塩焼き さつまいもサラダ 豚汁	チーズ りんごジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、さつまいも、マヨネーズ、せんべい	牛乳、豚肉、みそ、チーズ、油揚げ、ホッケ	にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、しいたけ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
30 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、マカロニ、マヨネーズ、クッキー、せんべい	牛乳、豚肉、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、とうもろこし、しょうが	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.7 g

★ 今月のリクエスト給食

3日(火) きなご揚げパン (うさぎ組)

4日(水) ハムカツ (もも組)

17日(火) 鶏肉のから揚げ(きりん組・ぞう組・ばなな組)

レモンタルト (5歳児)

26日(木) スパゲティミートソース(うさぎ組)

※都合により、献立を変更することがあります。

※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。