



# 令和6年 10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 (火)	ごはん 鮭の香味焼き 肉じゃが みそ汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 蒸しパン	米、じゃがいも、蒸しパンミックス、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、鮭	にんじん、たまねぎ、かぶ、こまつな、ねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.9 g
02 (水)	ごはん 和風ごぼうハンバーグ ごまあえ みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 フレンチトースト	米、じゃがいも、ケーキシロップ、砂糖、ごま、片栗粉、パン粉、食パン	牛乳、豚ひき肉、卵、焼きちくわ、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、ごぼう、しめじ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g
03 (木)	ごはん シチュー 小松菜サラダ 人参ゼリー	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、せんべい、人参ゼリー、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、グリーンピース	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.3 g
04 (金)	ごはん メルルーサのレモンソース 切干大根のサラダ スープ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、片栗粉、油、砂糖、ゼリー、せんべい、ビスケット、ごま、ごま油	牛乳、なると巻き、メルルーサ	にんじん、チンゲン菜、きゅうり、もやし、ねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、レモン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.7 g
07 (月)	ごはん 干草焼き 和風スパゲティサラダ みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 お麩ラスク	米、バター、麩、スパゲティ、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、みそ、ハム、チーズ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、ほうれんそう、しいたけ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g
08 (火)	ごはん たらの煮付け れんこんのごまサラダ みそ汁	りんごジュース 牛乳 さつまいもパイ	米、さつまいも、パイシート、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、バター、ごま	牛乳、みそ、ヨーグルト、油揚げ、たら、わかめ	れんこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、しょうが	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g
09 (水)	ごはん みそチキンカツ ゆでキャベツ ひじきの煮物	フルーツ野菜ジュース 牛乳 りんごゼリー せんべい	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、りんごゼリー、せんべい、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、さつまいも揚げ、ひじき、みそ、鶏肉	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、こまつな、グリーンピース	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
10 (木)	ごはん マトウダイのムニエルマトソース キャベツサラダ スープ	ぶどうジュース ココア せんべい パウムクーヘン	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、せんべい、パウムクーヘン、油	牛乳、マトウダイ、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲン菜、しめじ、とうもろこし	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
11 (金)	ごはん 春巻き お浸し みそ汁	りんごジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、油、せんべい、ビスケット	牛乳、みそ、春巻き、かつお節	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、こまつな	エネルギー 500 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.4 g
15 (火)	ごはん 焼き肉 海藻サラダ かきたまスープ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 スティックパン	米、片栗粉、スティックパン、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵、わかめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜、しょうが、しいたけ、にんにく	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.2 g
16 (水)	ごはん ほっけのみそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クラッカー	米、じゃがいも、クラッカー、砂糖、ゼリー、せんべい、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、ホッケ	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	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.1 g
17 (木)	肉うどん ちくわのカレー風味揚げ ゆでブロッコリー ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	油、マヨネーズ、ゼリー、せんべい、クッキー、うどん、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ	ブロッコリー、はくさい、ねぎ、にんじん、こまつな	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g
18 (金)	わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ スープ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 ケーキ	米、じゃがいも、ケーキ、マーマレード	牛乳、ベーコン、わかめ、鶏肉	キャベツ、きゅうり、もも、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、チンゲン菜	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
21 (月)	ハンバーガー フライドポテト ブロッコリーサラダ ジョア	ぶどうジュース 麦茶 せんべい 小魚	パンズパン、フライドポテト、油、パン粉、せんべい、砂糖	豚ひき肉、チーズ、ツナ、卵、牛乳、小魚、ジョア	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 2.3 g
22 (火)	ごはん ほきの野菜あんかけ 春雨サラダ みそ汁	りんごジュース 牛乳 プリン せんべい	米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、プリン、せんべい	牛乳、豆腐、みそ、チーズ、ほき	もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、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 520 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g
23 (水)	ごはん 八宝ラージャン 肉しゅうまい 棒々鶏サラダ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、片栗粉、砂糖、油、ごま、クッキー、せんべい	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏肉、みそ、肉しゅうまい	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 549 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.4 g
24 (木)	ハヤシライス 大根サラダ ヨーグルト	ぶどうジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、じゃがいも、ハヤシルウ、サブレ、せんべい、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ヨーグルト	だいこん、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 17.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g
25 (金)	ごはん 鮭の塩焼き ごぼうの煮物 みそ汁	りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、さつまいも、砂糖、クッキー、せんべい、油	牛乳、鶏ひき肉、さつまいも揚げ、みそ、鮭	ごぼう、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、もやし、グリーンピース、バナナ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
28 (月)	みそラーメン 小籠包 ゆでブロッコリー ミニゼリー	フルーツ野菜ジュース 麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	砂糖、マヨネーズ、ゼリー、せんべい、ラーメン、ごま油	ヨーグルト、豚肉、みそ、なると巻き、小籠包	もも、ブロッコリー、チンゲン菜、ねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、キャベツ、たけのこ、とうもろこし、しめじ、にんにく、しょうが	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
29 (火)	ごはん 赤魚の煮付け さつまいもサラダ みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 甘食	米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、マーガリン、油	牛乳、卵、みそ、赤魚、わかめ、油揚げ	にんじん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、しめじ、ごぼう、しょうが、バナナ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.8 g
30 (水)	ごはん カレー もやしサラダ ヨーグルト	りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、じゃがいも、油、せんべい、クッキー、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、ヨーグルト	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
31 (木)	ごはん 南瓜コロッケ ツナとひじきのサラダ 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、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、せんべい、砂糖、原宿ドック	豚ひき肉、ツナ、卵、ベーコン、ひじき	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、しめじ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g

### ★ 今月のリクエスト給食

- 2日(水) フレンチトースト (いちご組)
- 17日(木) うどん (りす組・ぶどう組)
- 21日(月) ハンバーガー・フライドポテト (きりん組・いちご組・ばなな組)
- 28日(月) みそラーメン (ぶどう組)
- 31日(木) 南瓜コロッケ (一時保育)

※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。

