



令和6年 11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 (金)	ごはん アジの香味焼き 肉じゃが みそ汁	豆乳パンナコッタ ぶどうジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、じゃがいも、砂糖、せんべい、サブレ、豆乳パンナコッタ、油、ごま、ごま油	牛乳、あじ、豆腐、豚肉、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、こまつな、しょうが、グリーンピース、にんにく	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.6 g
05 (火)	ごはん シチュー キャベツサラダ ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、じゃがいも、油、ゼリー、クッキー、せんべい、砂糖、シチュールー	牛乳、鶏肉	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 492 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.3 g
06 (水)	豚丼 切干大根のサラダ みそ汁 ヨーグルト	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい シュガーパイ	米、じゃがいも、砂糖、油、シュガーパイ、せんべい、ごま	牛乳、豚肉、みそ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲン菜、しめじ、グリーンピース、切り干しだいこん、しょうが	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g
07 (木)	ごはん 鮭のねぎみそ焼き れんこんのきんぴら すまし汁	チーズ ぶどうジュース 牛乳 メロンパン風トースト	米、砂糖、小麦粉、バター、グラニュー糖、麩、油、食パン、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、みそ、チーズ、鮭	れんこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、こまつな、いんげん、しょうが	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
08 (金)	ごはん 豆腐入り和風ハンバーグ キャベツとちくわのごまマヨネーズあえ みそ汁	りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、ごま、せんべい、クッキー、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、焼きちくわ、卵、みそ、油揚げ、わかめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、しいたけ、しょうが	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.7 g
11 (月)	ごはん 手作り揚げ餃子 お浸し すまし汁	フルーツ野菜ジュース ココア せんべい クッキー	米、油、餃子の皮、せんべい、クッキー、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、かつお節	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、にら、にんにく、しょうが	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g
12 (火)	ごはん チキンカレー コールスローサラダ オレンジ	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、じゃがいも、せんべい、クッキー、油、カレールー	牛乳、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、しめじ、グリーンピース、オレンジ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.9 g
13 (水)	ごはん 赤魚の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 納豆	みそ汁 りんごジュース 牛乳 チョコバナナ せんべい	米、砂糖、せんべい、油、チョコレート	牛乳、納豆、豚ひき肉、生揚げ、みそ、赤魚、かつお節	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、バナナ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g
14 (木)	スパゲティナポリタン キャベツのツナサラダ ヨーグルト	フルーツ野菜ジュース 牛乳 さつまいも蒸しパン	スパゲティ、蒸しパンミックス、さつまいも、砂糖	牛乳、ベーコン、ツナ、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、きゅうり、ピーマン、とうもろこし	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 2.1 g
15 (金)	ごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりの塩もみ 南瓜の含め煮	すまし汁 ぶどうジュース 牛乳 焼きドーナツ せんべい	米、油、小麦粉、せんべい、砂糖、焼きドーナツ	牛乳、かまぼこ、卵、鶏肉	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.8 g
18 (月)	ごはん 擬製豆腐 春雨サラダ みそ汁	チーズ りんごジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、サブレ、せんべい	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、みそ、チーズ、わかめ	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しめじ、とうもろこし、ほうれんそう、しいたけ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
19 (火)	ごはん 鱈の西京焼き 小松菜の五目あえ 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 ビスケット	米、砂糖、ごま、ゼリー、せんべい、ビスケット	牛乳、油揚げ、なると巻き、みそ、さわら、わかめ	にんじん、こまつな、だいこん、しめじ、ねぎ、しょうが	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
20 (水)	ごはん 肉巻きカツ もやしサラダ みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クラッカー	米、小麦粉、パン粉、油、クラッカー、せんべい、砂糖	牛乳、豆腐、卵、みそ、ハム、豚肉	もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜、しめじ、いんげん、とうもろこし	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.6 g
21 (木)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ 根菜のごま汁	りんごジュース 麦茶 フルーチェいちご せんべい	米、フルーチェ、マカロニ、マヨネーズ、バター、油、ごま、せんべい、砂糖	牛乳、みそ、鮭	にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ごぼう、こまつな、とうもろこし、しめじ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g
22 (金)	ごはん ハンバーグ 人参の甘煮 ゆでブロッコリー	ポトフ風スープ フルーツ野菜ジュース 牛乳 ロールケーキ	米、じゃがいも、ホイップクリーム、マヨネーズ、砂糖、パン粉、ロールケーキ	牛乳、豚ひき肉、卵、ウインナー	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、もも	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.7 g
25 (月)	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 野菜炒め すまし汁	ミニゼリー ぶどうジュース 牛乳 お麩ラスク	米、バター、麩、マヨネーズ、グラニュー糖、ゼリー	牛乳、なると巻き、ベーコン、みそ、鶏肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、こまつな、えのきたけ、しょうが	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.5 g
26 (火)	きのこごはん ほっけの塩焼き さつま芋の甘煮 みそ汁	りんごジュース 牛乳 ももクレープ	米、さつまいも、ホイップクリーム、砂糖、クレープシート	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、ホッケ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、しいたけ、しょうが、もも	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g
27 (水)	カレーうどん 豆腐ナゲット 海藻サラダ バナナ	フルーツ野菜ジュース 麦茶 牛乳プリン せんべい	油、片栗粉、牛乳プリン、せんべい、うどん、砂糖、ごま	豚肉、豆腐ナゲット、わかめ	にんじん、ねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、えのきたけ、バナナ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.6 g
28 (木)	ごはん メルルーサのフライ ゆでキャベツ じゃがいものトマト煮	スープ ぶどうジュース ココア せんべい サブレ	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、せんべい、サブレ、砂糖	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、メルルーサ	キャベツ、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、もやし、しめじ、トマト、グリーンピース	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
29 (金)	中華丼 小籠包 ゆでブロッコリー ヨーグルト	りんごジュース 牛乳 せんべい 小魚	米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、せんべい、ごま油、油	牛乳、豚肉、小籠包、小魚、ヨーグルト	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、しょうが	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.8 g

★ 今月のリクエスト給食
 13日(水) チョコバナナ (4歳児・5歳児)
 15日(金) ドーナツ (4歳児)
 26日(火) クレープ (4歳児)
 27日(水) カレーうどん (そう組)

※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。

