



# 令和6年 12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 クラッカーサンド	熱と力になるもの 米、じゃがいも、いちごジャム、ク ラッカー、パン粉、砂糖、片栗粉	血や肉や骨になるもの 牛乳、豚ひき肉、豆腐、クリーム チーズ、卵、みそ、ひじき、かつお 節	体の調子を整えるもの キャベツ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、パイナップル、しめじ、こ まつな、しょうが	フルーツ野菜ジュース 牛乳 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、せんべい、砂糖、ビスケット	
02 (月)	ごはん ひじきと豆腐の和風ハンバーグ お浸し みそ汁							エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g
03 (火)	ごはん ほきのごまみそ煮 さつまいもサラダ すまし汁	ミニゼリー	ぶどうジュース 牛乳 フレンチトースト	米、さつまいも、マヨネーズ、ケー キシロップ、砂糖、ゼリー、ごま、食 パン、ごま油	牛乳、卵、なると巻き、みそ、ほ き、わかめ	にんじん、きゅうり、だいこん、ね ぎ、たまねぎ、しいたけ、しょうが	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.1 g	
04 (水)	ごはん 手作りコロッケ ツナとひじきのサラダ 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、せんべい、砂糖、ビスケット	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ、卵、 ひじき	にんじん、もやし、きゅうり、たまね ぎ、チンゲン菜、えのきたけ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g	
05 (木)	ごはん 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 納豆	みそ汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 肉まん	米、じゃがいも、砂糖、肉まん	牛乳、納豆、さつまいも、みそ、 鮭、わかめ、かつお節	にんじん、はくさい、切り干しだいこ ん、しいたけ、グリーンピース、しょう が	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.1 g	
06 (金)	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 せんべい シュガーパイ	米、じゃがいも、ハヤシルウ、シュ ガーパイ、せんべい、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 545 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g	
09 (月)	ごはん 八宝ラージャン 水餃子 春雨サラダ		りんごジュース 牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、黒みつ、砂糖、はる さめ、片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、きな粉、 みそ、水餃子	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャ ベツ、とうもろこし、グリーンピース、 しょうが	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g	
10 (火)	ごはん 赤魚の塩焼き 人参しりしり風 みそ汁	チーズ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 アップルパイ	米、パイシート、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ、炒り卵、みそ、チー ズ、赤魚	にんじん、だいこん、キャベツ、こ まつな、えのきたけ、にら、レモン、 りんご	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g	
11 (水)	焼きそば 春巻き ゆでブロッコリー ヨーグルト		ぶどうジュース 麦茶 ロールケーキ	焼きそば麺、ホイップクリーム、 油、マヨネーズ、ロールケーキ	豚肉、ヨーグルト、春巻き、青のり	ブロッコリー、キャベツ、もやし、に んじん、たまねぎ、ピーマン、もも	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.8 g	
12 (木)	ごはん たらフライ 高野豆腐の煮物 ゆでキャベツ	みそ汁	りんごジュース ココア せんべい クラッカー	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、 油、クラッカー、せんべい、砂糖、 片栗粉	牛乳、卵、みそ、高野豆腐、たら	キャベツ、こまつな、たまねぎ、に んじん、しいたけ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g	
13 (金)	ごはん タンダリーチキン 和風スパゲティサラダ スープ	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、スパゲティ、ゼ リー、せんべい、クッキー、油、砂 糖	牛乳、ヨーグルト、ハム、鶏肉	きゅうり、にんじん、キャベツ、もや し、チンゲン菜、しめじ、にんにく	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.6 g	
16 (月)	食パン 南瓜シチュー 大根サラダ フルーツミックスゼリー		ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	じゃがいも、油、クッキー、ゼリー、 食パン、せんべい、砂糖、ごま	牛乳、豚肉	だいこん、にんじん、たまねぎ、か ぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、グ リンピース	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g	
17 (火)	ごはん カレイの煮付け キャベツとちくわのごまマヨネーズあえ みそ汁	ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 シュガートースト	米、さつまいも、グラニュー糖、マ ヨネーズ、バター、砂糖、ごま、ゼ リー、食パン	牛乳、焼きちくわ、みそ、かれい	キャベツ、にんじん、きゅうり、ね ぎ、しめじ、こまつな、しょうが	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.2 g	
18 (水)	ごはん 鶏肉のから揚げ ペンネソテー ゆでブロッコリー	スープ	ぶどうジュース 麦茶 原宿ドック せんべい	米、じゃがいも、ペンネ、油、小麦 粉、マヨネーズ、せんべい、原宿 ドック、砂糖	ベーコン、卵、鶏肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、こまつな、しめじ、しょう が、にんにく	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g	
19 (木)	ごはん すき焼き風煮 えびしゅうまい(0, 1歳児 肉しゅうまい) 南瓜サラダ		フルーツ野菜ジュース 牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米、じゃがいも、ゼリー、マヨネー ズ、砂糖、せんべい、油	牛乳、豆腐、豚肉、焼きちくわ、ハ ム、しゅうまい	はくさい、かぼちゃ、にんじん、たま ねぎ、もも、ねぎ、しめじ、きゅうり、 パイナップル、えのきたけ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g	
20 (金)	ごはん ほきのカレームニエル ジャーマンポテト ゆでブロッコリー	わかめスープ ケーキ(3歳児)	りんごジュース 牛乳 お菓子(3歳児~5歳児) ケーキ(1, 2歳児)	米、じゃがいも、小麦粉、油、マヨ ネーズ、サブレ、せんべい、ケー キ、ごま油	牛乳、豆腐、ベーコン、ほき、わか め	たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にん じん、えのきたけ、にんにく	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g	
23 (月)	わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのツナサラダ かきたまスープ		フルーツ野菜ジュース ココア せんべい ビスケット	米、片栗粉、せんべい、ビスケッ ト、砂糖、ごま油、マーマレード	牛乳、卵、ツナ、わかめ、鶏肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、チンゲン菜、とうもろこし、 しいたけ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g	
24 (火)	ごはん メルルーサのレモンソース カレーマカロニサラダ スープ		ぶどうジュース 牛乳 きなこ蒸しパン	米、蒸しパンミックス、マカロニ、片 栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、卵、かまぼこ、きな粉、メル ルーサ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャ ベツ、しめじ、こまつな、レモン	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.0 g	
25 (水)	スパゲティミートソース もやしサラダ ヨーグルト		りんごジュース 牛乳 お麩ラスク	スパゲティ、バター、麩、グラ ニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、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 503 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.4 g	
26 (木)	ごはん ほっけのみそ焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁	チーズ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、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、わかめ	だいこん、にんじん、ねぎ、しいた け、えのきたけ、グリーンピース	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g	
27 (金)	ごはん きのこカレー コールスローサラダ ミニゼリー		ぶどうジュース 麦茶 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、油	豚肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、えのきたけ、 まいたけ、しめじ、グリーンピース、し いたけ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.7 g	

### ★ 今月のリクエスト給食

- 3日(火) フレンチトースト (いちご組)
- 4日(水) コロッケ (もも組)
- 5日(木) 肉まん (ぼんだ組)
- 10日(火) アップルパイ (5歳児)
- 11日(水) 焼きそば (きりん組)

- 18日(水) 鶏肉のから揚げ (ぞう組・ばなな組)
- 19日(木) ぶどうゼリー (もも組)
- 23日(月) わかめごはん (ばなな組)
- 24日(火) メルルーサのレモンソース (一時保育)
- 25日(水) スパゲティミートソース (うさぎ組)

※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。