



令和7年 1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	
06 (月)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 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、ハヤシルウ、せんべい、クッキー、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、ヨーグルト	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、トマト、グリーンピース	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g
07 (火)	ごはん 赤魚の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 すまし汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クッキー	ミニゼリー	米、砂糖、ゼリー、クッキー、せんべい、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、生揚げ、赤魚	だいこん、にんじん、かぶ、ねぎ、みずな、こまつな、しいたけ、グリーンピース、しょうが	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.4 g
08 (水)	ごはん 豚肉のカレー 海藻サラダ スープ	フルーツ野菜ジュース 麦茶 おにぎり	チーズ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ごま	豚肉、鮭フレーク、わかめ、チーズ	にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.4 g
09 (木)	ごはん たららの煮付け 春雨と炒り卵の和風あえ みそ汁	りんごジュース 牛乳 豆腐ドーナツ	みかん	米、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、炒り卵、みそ、油揚げ、たら	キャベツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、ごぼう、しょうが、みかん	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
10 (金)	ごはん 鶏肉のごまフリッター 大根サラダ わかめスープ	ぶどうジュース ココア せんべい シュガーパイ		米、小麦粉、油、片栗粉、シュガーパイ、せんべい、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、わかめ	だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、とうもろこし、しょうが、にんにく	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g
14 (火)	中華丼 春巻き ゆでブロッコリー ヨーグルト	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、マヨネーズ、油、砂糖、せんべい、ビスケット、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、春巻き	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、しいたけ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 1.4 g
15 (水)	ごはん キャベツメンチ もやしサラダ みそ汁	りんごジュース 牛乳 プリン せんべい		米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、プリン、せんべい、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、とうもろこし	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g
16 (木)	肉うどん 厚焼き玉子 お浸し ミニゼリー	ぶどうジュース 牛乳 せんべい バウムクーヘン		ゼリー、バウムクーヘン、せんべい、うどん、砂糖	牛乳、豚肉、卵焼き、かつお節	キャベツ、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、きゅうり、こまつな	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.0 g
17 (金)	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 炒り豆腐 すまし汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 ももクレープ	みかん	米、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、卵、なると巻き、みそ、鮭、わかめ	ねぎ、にんじん、だいこん、グリーンピース、しょうが、しいたけ、みかん、もも	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.8 g
20 (月)	ごはん 鶏肉の香味焼き 白菜のおかかあえ みそ汁	りんごジュース 牛乳 せんべい ビスケット		米、砂糖、ごま油、せんべい、ビスケット、ごま	牛乳、豆腐、みそ、鶏肉、かつお節、わかめ	はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、だいこん、しめじ、しょうが、にんにく	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.7 g
21 (火)	ごはん ほきの煮付け れんこんのごまサラダ けんちん汁	ぶどうジュース ココア せんべい サブレ	バナナ	米、マヨネーズ、砂糖、ごま、サブレ、せんべい	牛乳、鶏肉、油揚げ、ほき	れんこん、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、こまつな、しょうが、バナナ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
22 (水)	ごはん カレー 切干大根のサラダ 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、じゃがいも、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、油、ごま、カレールウ	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、切り干しだいこん、グリーンピース	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g
23 (木)	鶏ごぼうごはん 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 揚げパン	ミニゼリー	米、さつまいも、砂糖、油、ゼリー、バターロール	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、きな粉、油揚げ、ホッケ	にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、もやし、グリーンピース、しいたけ、しょうが	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.1 g
24 (金)	ごはん コーンクリームコロッケ キャベツのツナサラダ かきたまスープ	ぶどうジュース 牛乳 ロールケーキ		米、ホイップクリーム、油、片栗粉、コーンクリームコロッケ、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ	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、もも	エネルギー 595 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 1.7 g
27 (月)	しょうゆラーメン 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 牛乳 せんべい 小魚		マヨネーズ、ごま油、ゼリー、せんべい、ラーメン	牛乳、豚肉、なると巻き、小籠包、小魚	ブロッコリー、キャベツ、チンゲン菜、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.4 g
28 (火)	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 牛乳 チョコバナナ せんべい		米、マカロニ、マヨネーズ、せんべい、油、バター、ごま、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、バナナ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.8 g
29 (水)	親子丼 えびしゅうまい(1歳児 肉しゅうまい) お浸し みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 おさつースト		米、さつまいも、砂糖、えびしゅうまい、肉しゅうまい、油、食パン、ごま	牛乳、卵、鶏肉、豆腐、みそ、かつお節、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、きゅうり、ねぎ、しめじ、グリーンピース	エネルギー 584 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g
30 (木)	ごはん 大豆とチーズのハンバーグ コールスローサラダ スープ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 フライドポテト		フライドポテト、米、じゃがいも、油、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、卵、大豆	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、とうもろこし、チンゲン菜	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 2.1 g
31 (金)	ごはん たららのから揚げきのこあんかけ さつまいもサラダ みそ汁	りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	チーズ	米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、麩、砂糖、クッキー、せんべい	牛乳、みそ、チーズ、たら	にんじん、きゅうり、はくさい、だいこん、たまねぎ、こまつな、まいたけ、しいたけ、えのきたけ、しょうが	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.7 g

★ 今月のリクエスト給食

- 8日(水) おにぎり (りす組)
- 9日(木) 豆腐ドーナツ (4歳児)
- 16日(木) 肉うどん (ばんだ組・そう組・ぶどう組)
- 17日(金) クレープ (うさぎ組・きりん組)
- 22日(水) カレーライス (ぶどう組)
- 23日(木) 揚げパン (りす組)

- 24日(金) コーンクリームコロッケ (りす組)
- ロールケーキ (ぶどう組)
- 27日(月) しょうゆラーメン (もも組)
- 28日(火) チョコバナナ (4歳児)
- 30日(木) フライドポテト (一時保育)



※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。