



# 令和6年 6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	
03 (月)	豚丼 そうめんとささみ和風あえ みそ汁 ミニゼリー	ぶどうジュース 牛乳 せんべい シュガーパイ	米、そうめん、砂糖、油、ゼリー、 シュガーパイ、せんべい、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だい こん、こまつな、ごぼう、グリーンピー ス、しいたけ、しょうが	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g
04 (火)	ごはん パナナ 鮭のねぎみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 みかんクレープ	米、ホイップクリーム、砂糖、麩、ク レープシート、油、ごま油、ごま	牛乳、みそ、鮭	ごぼう、ねぎ、にんじん、みかん、こ まつな、えのきたけ、しいたけ、い んげん、しょうが、パナナ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
05 (水)	ごはん 手作り春巻き お浸し すまし汁	りんごジュース ココア せんべい サブレ	米、油、片栗粉、サブレ、せんべ い、春巻きの皮、はるさめ、砂糖、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、かつお節、わかめ	キャベツ、にんじん、もやし、だい こん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、しい たけ、たけのこ、にら、しょうが、に んにく	エネルギー 494 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g
06 (木)	ごはん ヨーグルト 赤魚の塩焼き 肉じゃが みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、いちごジャム、マー ガリン、食パン、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ、ヨーグルト、赤 魚	にんじん、たまねぎ、キャベツ、も やし、しめじ、こまつな、グリーンピー ス	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2.0 g
07 (金)	ごはん 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ みそ汁	フルーツ野菜ジュース 麦茶 青りんごゼリー せんべい	米、ゼリーの素、マカロニ、マヨネー ズ、砂糖、ごま油、せんべい、ごま	豆腐、みそ、鶏肉	みかん、きゅうり、にんじん、だい こん、こまつな、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 452 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g
10 (月)	けんちんうどん 豆腐ナゲット ごまあえ チーズ	りんごジュース 牛乳 プリン せんべい	油、ごま、砂糖、せんべい、プリン、 うどん	牛乳、鶏肉、焼きちくわ、豆腐ナ ゲット、チーズ、油揚げ	キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつ な、きゅうり、しいたけ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g
11 (火)	ごはん カレー ブロッコリーサラダ パナナ	ぶどうジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、じゃがいも、せんべい、サブ レ、油、砂糖	牛乳、豚肉、ハム	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、グリーンピース、パナナ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
12 (水)	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 牛乳 せんべい ビスケット	米、片栗粉、ごま、砂糖、せんべ い、ビスケット、ごま油、油	牛乳、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 596 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 25.5 g 食塩相当量 1.8 g
13 (木)	ごはん ミニゼリー カレイの煮付け ポテトサラダ 根菜のごま汁	りんごジュース 牛乳 甘食	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マ ヨネーズ、マーガリン、ゼリー、ご ま、油	牛乳、卵、みそ、かれい	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、 きゅうり、こまつな、とうもろこし、 しょうが	エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g
14 (金)	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	ぶどうジュース 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、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にん じん、しめじ、とうもろこし、トマト、グ リンピース、にんにく	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g
17 (月)	ごはん 鶏肉のムニエルマトソース キャベツのツナサラダ スープ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 黒糖ラスク	米、フランスパン、じゃがいも、黒 砂糖、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、ツナ、鶏肉	キャベツ、にんじん、トマト、きゅう り、チンゲン菜、えのきたけ、とうも ろこし、にんにく	エネルギー 449 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.7 g
18 (火)	中華丼 水餃子 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 サブレ	米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ゼ リー、せんべい、サブレ、ごま油、 油	牛乳、豚肉、水餃子	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 リンピース、しょうが	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.4 g
19 (水)	ごはん パナナ 鮭の照り焼き 炒り豆腐 みそ汁	ぶどうジュース ココア せんべい クラッカー	米、じゃがいも、クラッカー、砂糖、 せんべい	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、みそ、 鮭	にんじん、こまつな、ねぎ、もやし、 しめじ、グリーンピース、しいたけ、しょ うが、パナナ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g
20 (木)	ごはん ヤクルト れんこん入りつくね焼き お浸し みそ汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 じゃこトースト	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、パ ン粉、ヤクルト、食パン	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、しらす干 し、卵、みそ、かつお節、青のり	もやし、たまねぎ、こまつな、にん じん、れんこん、ねぎ、チンゲン菜、 だいこん、しょうが	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.1 g
21 (金)	ごはん わかめスープ メルルーサのフライ ゆでキャベツ ジャーマンポテト	りんごジュース 牛乳 ロールケーキ	米、じゃがいも、ホイップクリーム、 パン粉、小麦粉、油、ごま油、ロー ルケーキ	牛乳、豆腐、卵、ベーコン、メル ルーサ、わかめ	キャベツ、たまねぎ、みかん、ね ぎ、にんじん、えのきたけ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g
24 (月)	食パン 南瓜シチュー キャベツサラダ 人参ゼリー	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、人参ゼ リー、食パン、せんべい、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、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 499 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
25 (火)	ごはん チーズ ほきの甘酢ソース 野菜炒め ワンタンスープ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 きなこ蒸しパン	米、蒸しパンミックス、片栗粉、 油、ワンタンの皮、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、きな粉、チーズ、ほき	もやし、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、チンゲン菜、ピーマ ン、しいたけ、しょうが	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.2 g
26 (水)	スパゲティミートソース ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	スパゲティ、砂糖、クッキー、せん べい、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ、チーズ、ひ じき、ヨーグルト	トマト、たまねぎ、にんじん、もやし、 きゅうり、にんにく	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
27 (木)	ごはん パナナ かじきの煮付け キャベツとちくわのごまマヨネーズあえ かきたま汁	ぶどうジュース 牛乳 スコーン	米、ホットケーキミックス、マヨネー ズ、マーガリン、バター、砂糖、片 栗粉、ごま	牛乳、卵、焼きちくわ、かじき	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、パナナ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g
28 (金)	ごはん 肉巻きカツ もやしサラダ みそ汁	フルーツ野菜ジュース 麦茶 フルーチェいちご せんべい	米、フルーチェ、小麦粉、パン粉、 油、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、だい こん、チンゲン菜、えのきたけ、いん げん、とうもろこし	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g

※給食センターから給食が出ている時の4, 5歳児のおやつは、麦茶です。

※都合により、献立を変更することがあります。