




# 令和6年 8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 (木)	中華丼 肉しゅうまい 小松菜ともやしのナムル ミニゼリー	フルーツ野菜ジュース 牛乳 スティックパイ	米、パイシート、いちごジャム、片栗粉、ごま油、砂糖、ゼリー、ごま、油	牛乳、豚肉、肉しゅうまい	もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、しょうが	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g
02 (金)	ごはん 鮭の香味焼き 磯辺あえ みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、クッキー、せんべい、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、焼きちくわ、みそ、鮭、のり	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、ねぎ、いんげん、しょうが、にんにく	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.7 g
05 (月)	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツサラダ すまし汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 青りんごゼリー せんべい	米、ゼリーの素、マヨネーズ、せんべい、油、砂糖	牛乳、なると巻き、みそ、鶏肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん、だいこん、ねぎ、パインアップル、こまつな、とうもろこし、しょうが	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.4 g
06 (火)	ごはん アジの塩焼き きんぴらごぼう きゅうりの塩もみ	りんごジュース 牛乳 チーズトースト	米、砂糖、ゼリー、油、食パン、ごま油、ごま	牛乳、チーズ、みそ、アジ	きゅうり、ごぼう、にんじん、なす、キャベツ、たまねぎ、しめじ、こまつな、いんげん	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g
07 (水)	焼きそば 春巻き ゆでブロッコリー ヤクルト	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい ビスケット	焼きそば麺、油、マヨネーズ、ピスタチオ、せんべい、ヤクルト	牛乳、豚肉、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	エネルギー 589 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 26.7 g 食塩相当量 1.8 g
08 (木)	ごはん メルルーサの甘酢ソース お浸し みそ汁	ぶどうジュース 麦茶 バナナアイス せんべい	米、片栗粉、油、砂糖、せんべい、アイスクリーム	豆腐、みそ、メルルーサ、かつお節、わかめ、メルルーサ	もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	エネルギー 456 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
09 (金)	ごはん 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	フルーツ野菜ジュース ココア せんべい クッキー	米、じゃがいも、砂糖、クラッカー、せんべい、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、みかん、もも、にんじん、なす、トマト、とうもろこし、パインアップル、ピーマン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.6 g
16 (金)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト	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、ハヤシルウ、シュガーパイ、せんべい、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 551 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g
19 (月)	ごはん 焼き肉 キャベツのツナサラダ わかめスープ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 スティックパン	米、スティックパン、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、チーズ、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、とうもろこし、にら、しょうが、にんにく	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.9 g
20 (火)	ごはん 鮭フライ 南瓜の含め煮 すまし汁	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、油、砂糖、せんべい、クッキー	牛乳、なると巻き、鮭フライ	かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、グリーンピース	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g
21 (水)	ごはん 照り焼きハンバーグ ごまあえ みそ汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、じゃがいも、ごま、サブレ、せんべい、砂糖	牛乳、焼きちくわ、みそ、照り焼きハンバーグ	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、いんげん	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.7 g
22 (木)	ごはん 赤魚の塩焼き れんごんのきんぴら みそ汁	りんごジュース 牛乳 お麩ラスク	米、バター、麩、グラニュー糖、人参ゼリー、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、みそ、赤魚	れんごん、にんじん、なす、キャベツ、たまねぎ、チンゲン菜、いんげん	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.4 g
23 (金)	ごはん タンダーチキン コールスローサラダ 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、ゼリー、ロールケーキ	牛乳、ヨーグルト、鶏肉	キャベツ、きゅうり、みかん、チンゲン菜、たまねぎ、とうもろこし、もやし、にんじん、にんにく	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.6 g
26 (月)	ごはん 焼き餃子 春雨サラダ かきたまスープ	ぶどうジュース ココア せんべい ビスケット	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、せんべい、ビスケット、ごま油	牛乳、卵、餃子	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、とうもろこし、しいたけ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.7 g
27 (火)	ごはん ほっけのみそ焼き 肉じゃが すまし汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 マカロニきな粉	米、じゃがいも、マカロニ、黒みつ、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、きな粉、みそ、ヨーグルト、ホッケ	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.9 g
28 (水)	ごはん ミートオムレツ 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 クッキー	米、じゃがいも、せんべい、クッキー、砂糖	牛乳、ツナ、チーズ、ひじき、オムレツ	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g
29 (木)	ごはん キーマカレー もやしサラダ ミニゼリー	フルーツ野菜ジュース 牛乳 蒸しパン	米、蒸しパンミックス、油、ゼリー、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、トマト、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 491 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.1 g
30 (金)	ごはん カレーの煮付け そうめんとささみ和風あえ 根菜のごま汁	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、そうめん、砂糖、油、クッキー、ごま、せんべい、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、かれい、かつお節	だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、こまつな、しょうが	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.8 g



### 夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので水分補給に役立つだけでなく、体を冷やしたりする作用もあるといわれています。

※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。

### ★ 今月のリクエスト給食

- 5日(月) 青りんごゼリー (そう組)
- 7日(水) 焼きそば (一時保育)
- 8日(木) アイスクリーム (うさぎ組)

