



令和7年 5月 献立表



多古こども園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			栄養価	
		10時おやつ 3時おやつ	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)	ごはん ほっけのみそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの塩もみ	すまし汁 りんごジュース 牛乳 フレンチトースト	米、じゃがいも、ケーキシロップ、砂糖、油、食パン	牛乳、卵、豆腐、豚ひき肉、みそ、ホッケ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、えのきたけ、グリーンピース	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.2 g
02 (金)	ごはん こいのぼりハンバーグ コールスローサラダ スープ	フルーツミックスゼリー ぶどうジュース 麦茶 原宿ドック せんべい	米、じゃがいも、せんべい、砂糖、パン粉、フルーツミックスゼリー、原宿ドック	豚ひき肉、卵、焼きちくわ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、もやし、しめじ、グリーンピース	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
07 (水)	ごはん カレー 大根サラダ 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、じゃがいも、カレールウ、せんべい、ビスケット、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ヨーグルト	だいこん、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、いんげん、グリーンピース	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g
08 (木)	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 お浸し	みそ汁 りんごジュース 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	牛乳、みそ、高野豆腐、鮭、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、もやし、しめじ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g
09 (金)	ごはん ひじきと豆腐の和風ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁	チーズ ぶどうジュース 牛乳 プリン せんべい	米、はるさめ、パン粉、片栗粉、砂糖、油、プリン、せんべい	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、みそ、チーズ、ひじき、わかめ	にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ねぎ、とうもろこし、しょうが	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g
12 (月)	食パン 南瓜シチュー ツナとひじきのサラダ ミニゼリー	フルーツ野菜ジュース ココア せんべい クッキー	じゃがいも、油、ゼリー、せんべい、食パン、クッキー、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、ひじき	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g
13 (火)	ごはん カレイの煮付け キャベツのごまマヨネーズあえ 豚汁	バナナ りんごジュース 牛乳 クラッカーサンド	米、いちごジャム、クラッカー、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、クリームチーズ、みそ、油揚げ、かれい	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、パイナップル、ねぎ、ごぼう、しいたけ、しょうが、バナナ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g
14 (水)	ごはん 豚肉のカレームニエル ポテトサラダ スープ	ぶどうジュース 牛乳 豆腐ドーナツ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、マヨネーズ、グラニュー糖、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲン菜、きゅうり、えのきたけ、とうもろこし	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.3 g
15 (木)	ごはん ほきフライ ゆでキャベツ 切干大根の煮物	みそ汁 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、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、さつまいも揚げ、卵、みそ、きな粉、ほき	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、グリーンピース	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 2.1 g
16 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風スパゲティサラダ みそ汁	オレンジ りんごジュース	米、スパゲティ、油、砂糖	豚肉、みそ、ハム、わかめ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、もやし、しめじ、しょうが、オレンジ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g
19 (月)	ごはん 八宝ラージャン 春巻き 海藻サラダ	ぶどうジュース 麦茶 フルーチェ せんべい	米、フルーチェ、油、片栗粉、砂糖、せんべい、ごま	豆腐、牛乳、豚ひき肉、みそ、わかめ、春巻き	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、しょうが	エネルギー 519 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
20 (火)	ごはん 赤魚の塩焼き 人参しりしり風 みそ汁	オレンジ フルーツ野菜ジュース 牛乳 メロンパン風トースト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、グラニュー糖、食パン、ごま油	牛乳、ツナ、炒り卵、みそ、卵、赤魚	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にら、オレンジ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.7 g
21 (水)	肉うどん 卵焼き 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 シュガーパイ	マヨネーズ、ゼリー、シュガーパイ、せんべい、うどん、砂糖	牛乳、豚肉、卵焼き	ブロッコリー、はくさい、ねぎ、にんじん、こまつな	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.0 g
22 (木)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ぶどうジュース フルーツ野菜ジュース せんべい ビスケット	米、じゃがいも、ハヤシルウ、せんべい、ビスケット、フルーツ野菜ジュース、砂糖、油	豚肉、牛乳、ツナ、ヨーグルト	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、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 516 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.8 g
23 (金)	ごはん メルルーサのレモンソース キャベツサラダ かきたま汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 ロールケーキ	米、ホイップクリーム、片栗粉、油、砂糖、ロールケーキ	牛乳、卵、ハム、メルルーサ	キャベツ、にんじん、もも、たまねぎ、きゅうり、こまつな、とうもろこし、しいたけ、レモン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g
26 (月)	ごはん 豆腐の真砂揚げ 肉じゃが みそ汁	チーズ りんごジュース 牛乳 お麩ラスク	米、じゃがいも、片栗粉、バター、麩、グラニュー糖、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、鶏ひき肉、みそ、卵、チーズ	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、グリーンピース	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g
27 (火)	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き お浸し すまし汁	バナナ ぶどうジュース 牛乳 甘食	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、油	牛乳、豆腐、卵、みそ、かつお節、鮭	キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、しいたけ、しょうが、バナナ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.5 g
28 (水)	ごはん キーマカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、カレールウ、マヨネーズ、ごま、せんべい、サブレ、油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、しめじ、トマト、グリーンピース	エネルギー 587 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 1.8 g
29 (木)	ごはん たらのフライ ゆでキャベツ ひじきの煮物	みそ汁 りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、クッキー、せんべい	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、さつまいも揚げ、ひじき、たら	キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g
30 (金)	ごはん 鶏肉のムニエルトマトソース 人参の甘煮 ゆでブロッコリー	スープ ぶどうジュース 牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、じゃがいも、黒みつ、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、バター、油	牛乳、きな粉、鶏肉	にんじん、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんにく	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.4 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。