



令和7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	
02 (月)	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ スープ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 あじさいゼリー せんべい	米、じゃがいも、マカロニ、ゼリーの素、マヨネーズ、せんべい	牛乳、ヨーグルト、鶏肉	きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、にんにく	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.4 g
03 (火)	みそラーメン 小籠包 ゆでブロッコリー ミニゼリー	ぶどうジュース 牛乳 プリン せんべい	マヨネーズ、ゼリー、プリン、せんべい、ラーメン、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、なると巻き、小籠包	ブロッコリー、チンゲン菜、ねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、とうもろこし、しめじ、にんにく、しょうが	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g
04 (水)	ごはん ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 みそ汁	りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、砂糖、クッキー、せんべい、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、チーズ、ホッケ、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、ごぼう、いんげん	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g
05 (木)	食パン コーンシチュー キャベツのツナサラダ 人参ゼリー	フルーツ野菜ジュース ココア せんべい シュガーパイ	じゃがいも、油、シュガーパイ、せんべい、人参ゼリー、食パン、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.1 g
06 (金)	ごはん 鮭の照り焼き お浸し みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 お麩ラスク	米、じゃがいも、バター、麩、グラニュー糖、砂糖	牛乳、みそ、鮭、かつお節	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、こまつな、えのきたけ、しょうが、オレンジ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.5 g
09 (月)	ごはん チキンカレー キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	りんごジュース 牛乳 せんべい クラッカー	米、じゃがいも、カレールウ、クラッカー、油、せんべい、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、しめじ、グリーンピース	エネルギー 600 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.1 g
10 (火)	ごはん 赤魚の煮付け れんこんのごまサラダ みそ汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 ピザトースト	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま、食パン	牛乳、チーズ、みそ、ハム、赤魚	れんこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、とうもろこし、ピーマン、しょうが、バナナ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g
11 (水)	中華丼 春巻き ゆでブロッコリー ヤクルト	ぶどうジュース 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、ヤクルト、ごま油	牛乳、豚肉、春巻き	ブロッコリー、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、チンゲン菜、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、しょうが	エネルギー 603 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 1.3 g
12 (木)	ごはん たらの甘酢ソース 野菜炒め みそ汁	りんごジュース 麦茶 原宿ドック せんべい	米、片栗粉、油、砂糖、せんべい、ゼリー、原宿ドック	豆腐、豚肉、みそ、たら、わかめ	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ピーマン、しょうが	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g
13 (金)	わかめごはん 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ スープ	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、マヨネーズ、クッキー、せんべい、砂糖	牛乳、わかめ、鶏肉	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、チンゲン菜、しめじ、マーメレード、とうもろこし	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
16 (月)	ごはん 焼き肉 春雨サラダ 中華スープ	ぶどうジュース 牛乳 スティックパイ	米、パイシート、いちごジャム、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、卵	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、しめじ、とうもろこし、にら、しょうが、にんにく	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g
17 (火)	ごはん 鮭の香味焼き 炒り豆腐 みそ汁	りんごジュース ジョア せんべい パウムクーヘン	米、砂糖、せんべい、パウムクーヘン、ごま、ごま油	豆腐、鶏ひき肉、卵、みそ、ジョア、鮭	ねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、グリーンピース、しいたけ、しょうが、バナナ、にんにく	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g
18 (水)	ごはん ハンバーグ 人参の甘煮 ゆでブロッコリー	フルーツ野菜ジュース 牛乳 揚げパン	米、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、パン粉、バターロール	牛乳、豚ひき肉、卵、きな粉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、チンゲン菜、えのきたけ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g
19 (木)	ごはん ほきのごまみそ煮 そうめんの和風あえ すまし汁	ぶどうジュース 牛乳 ロールケーキ	米、ホイップクリーム、そうめん、砂糖、ごま油、ごま、油、ロールケーキ	牛乳、豆腐、みそ、ヨーグルト、ほき、かつお節	きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、しいたけ、しょうが、もも	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g
20 (金)	ごはん チーズはんぺんフライ じゃがいものトマト煮 ゆでキャベツ	りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、じゃがいも、油、せんべい、クッキー、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、チーズはんぺんフライ、わかめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、トマト、グリーンピース	エネルギー 541 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g
23 (月)	ごはん れんこん入りつくね焼き キャベツサラダ みそ汁	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、片栗粉、ゼリー、パン粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、きな粉、ハム、卵、みそ	キャベツ、にんじん、れんこん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しめじ、こまつな、とうもろこし、しょうが	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.5 g
24 (火)	ごはん 赤魚の塩焼き きんぴらごぼう きゅうりの塩もみ	ぶどうジュース 牛乳 フルーツサンド	米、ホイップクリーム、砂糖、バターロール、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、みそ、赤魚、わかめ	きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、もやし、いんげん、もも	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.8 g
25 (水)	カレーうどん 豆腐ナゲット ゆでブロッコリー ヨーグルト	りんごジュース 牛乳 せんべい ビスケット	カレールウ、油、マヨネーズ、片栗粉、せんべい、ビスケット、うどん	牛乳、豚肉、豆腐ナゲット、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.3 g
26 (木)	ごはん メルルーサのフライ 厚揚げとひじきの煮物 ゆでキャベツ	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、パン粉、小麦粉、油、砂糖、クッキー、せんべい	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、卵、みそ、ひじき、メルルーサ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、グリーンピース	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g
27 (金)	ごはん 八宝ラージャン 肉しゅうまい 棒々鶏サラダ	ぶどうジュース 牛乳 マスカットゼリー せんべい	米、ゼリー、片栗粉、砂糖、油、ごま、せんべい	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏肉、みそ、肉しゅうまい、チーズ	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、パイナップル、グリーンピース、しょうが、もも	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g
30 (月)	ごはん 手作りコロッケ お浸し すまし汁	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、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、卵、なると巻き、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、こまつな、えのきたけ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.3 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。