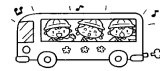




# 令和8年 4月 献立表



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
		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 (水)	中華丼 肉しゅうまい ゆでブロッコリー ミニゼリー	りんごジュース ミルージュ せんべい ビスケット	米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ゼリー、せんべい、ビスケット、ミルージュ、ごま油、油	豚肉、肉しゅうまい	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、グリーンピース、しょうが	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.2 g		
02 (木)	ごはん シチュー キャベツサラダ ミニゼリー	ぶどうジュース りんごジュース せんべい クッキー	米、じゃがいも、油、ゼリー、せんべい、クッキー、りんごジュース、砂糖	牛乳、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 521 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.4 g		
03 (金)	ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	りんごジュース 牛乳 せんべい パウムクーヘン	米、じゃがいも、砂糖、パウムクーヘン、せんべい、油	牛乳、豚肉、鮭	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース、バナナ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g		
06 (月)	ごはん 麻婆豆腐 小籠包 春雨サラダ	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、ゼリー、せんべい、クッキー	牛乳、豆腐、豚ひき肉、小籠包	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、グリーンピース、しょうが	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 1.6 g		
07 (火)	ごはん カレー コールスローサラダ ヨーグルト	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、じゃがいも、カレーパウダー、サブレ、せんべい、油	牛乳、豚肉、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、グリーンピース	エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g		
08 (水)	ごはん ほっけのみそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 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、砂糖、食パン、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ホッケ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、グリーンピース、バナナ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g		
09 (木)	豚丼 お浸し みそ汁 ミニゼリー	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、砂糖、ゼリー、クッキー、せんべい、油	牛乳、豚肉、かつお節、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、もやし、しめじ、グリーンピース、しょうが	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g		
10 (金)	ごはん メルルーサのレモンソース 野菜炒め わかめスープ	りんごジュース 牛乳 プリン せんべい	米、片栗粉、油、砂糖、プリン、せんべい、ごま油	牛乳、豆腐、ベーコン、チーズ、メルルーサ、わかめ	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、レモン	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g		
13 (月)	ごはん つくね焼き マカロニサラダ みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉、クッキー、ごま、せんべい	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、チーズ	にんじん、きゅうり、ねぎ、だいこん、しめじ、こまつな、とうもろこし、しょうが	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g		
14 (火)	ごはん たらのフライ ゆでキャベツ さつま芋の甘煮	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、さつまいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、せんべい、ビスケット	牛乳、豆腐、卵、たら	キャベツ、にんじん、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 509 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g		
15 (水)	ハヤシライス キャベツのツナサラダ ヨーグルト	りんごジュース 牛乳 きなこ蒸しパン	米、蒸しパンミックス、じゃがいも、ハヤシルウ、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、きな粉、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、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 550 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.1 g		
16 (木)	ごはん カレイの煮付け 和風スパゲティサラダ みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、スパゲティ、砂糖、せんべい、ビスケット、油	牛乳、ハム、かれい	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、こまつな、ごぼう、しょうが、バナナ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.6 g		
17 (金)	ごはん 鶏肉の香味焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁	りんごジュース 牛乳 ピーチゼリー せんべい	米、ゼリー、砂糖、ごま油、せんべい、ごま、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏肉	だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、もやし、チンゲン菜、しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、もも	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g		
20 (月)	ごはん ハンバーグ 蒸し野菜ごまだれかけ スープ	ぶどうジュース ココア せんべい サブレ	米、ドレッシング、ゼリー、パン粉、せんべい、砂糖、サブレ	牛乳、豚ひき肉、卵	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g		
21 (火)	ごはん 赤魚の塩焼き 炒り豆腐 みそ汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 チーズトースト	米、じゃがいも、砂糖、食パン	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、チーズ、卵、油揚げ、赤魚	にんじん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、グリーンピース、しいたけ、バナナ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.8 g		
22 (水)	焼きそば 春巻き 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 クッキー	焼きそば麺、油、マヨネーズ、せんべい、クッキー	牛乳、豚肉、春巻き、ヨーグルト、青のり	キャベツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 27.3 g 食塩相当量 1.9 g		
23 (木)	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツとチーズのサラダ スープ	ぶどうジュース 牛乳 ケーキ	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、ケーキ	牛乳、チーズ、卵、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、チンゲン菜、とうもろこし、しょうが、にんにく、もも	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.5 g		
24 (金)	ごはん ほきのごまみそ煮 春雨と炒り卵の和風あえ すまし汁	りんごジュース 牛乳 クリームパン	米、はるさめ、砂糖、せんべい、ごま油、ごま、クリームパン	牛乳、豆腐、ハム、炒り卵、チーズ、ほき	キャベツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、しょうが	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.0 g		
27 (月)	親子丼 キャベツのごまマヨネーズあえ 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、マヨネーズ、砂糖、ごま、ゼリー、シュガーパイ、せんべい、油	牛乳、卵、鶏肉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、しめじ、こまつな、グリーンピース	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g		
28 (火)	ごはん メルルーサのカレームニエル 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	米、じゃがいも、小麦粉、油、せんべい、砂糖	牛乳、ツナ、ひじき、メルルーサ、ヨーグルト	もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、にんにく	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g		
30 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き お浸し かきたま汁	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、片栗粉、せんべい	牛乳、豚肉、卵、チーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もも、パインアップル、こまつな、しいたけ、しょうが	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.5 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。