



令和8年 5月 献立表

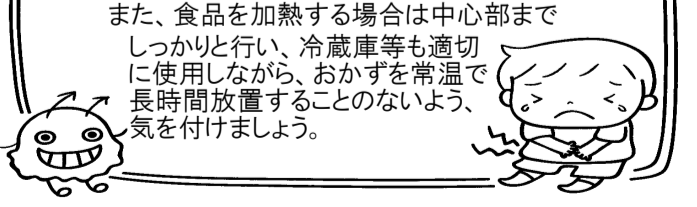


多古こども園

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 (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 	フルーツ野菜ジュース 牛乳 パンケーキ	米、じゃがいも、ホイップクリーム、 パンケーキ、砂糖、ゼリー、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、焼きちくわ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にん じん、とうもろこし、しめじ、こまつ な、グリーンピース	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g
07 (木)	ごはん キーマカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	フルーツ野菜ジュース 牛乳 お麩ラスク	米、カレールウ、バター、麩、グラ ニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ、ヨーグルト	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ト マト、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
08 (金)	ごはん ほっけの塩焼き 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 せんべい クッキー	米、クッキー、せんべい、ごま油	牛乳、ツナ、炒り卵、ホッケ	にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、 こまつな、にら、オレンジ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g
11 (月)	ごはん シチュー キャベツサラダ ミニゼリー	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クラッカー	米、じゃがいも、クラッカー、油、ゼ リー、せんべい、砂糖、シチュール ウ	牛乳、鶏肉、ハム	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 573 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
12 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁 ヤクルト	りんごジュース 牛乳 ピザースト	米、じゃがいも、砂糖、ヤクルト、食 パン	牛乳、チーズ、ハム、高野豆腐、 鮭	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめ じ、こまつな、とうもろこし、ピーマ ン、しょうが	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.1 g
13 (水)	ごはん タンダーチキン もやしサラダ スープ チーズ	ぶどうジュース 牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキミックス、じゃがい も、油、グラニュー糖、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、ヨーグルト、ハム、 チーズ、鶏肉	もやし、きゅうり、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、チンゲン菜、とうもろ こし、にんにく	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
14 (木)	ごはん メルルーサのフライ ゆでキャベツ 南瓜の含め煮 みそ汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、せ んべい、サブレ	牛乳、豆腐、卵、メルルーサ	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、だ いこん、たまねぎ、もやし、こまつ な、グリーンピース	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
15 (金)	ごはん ひじきと豆腐の和風ハンバーグ お浸し みそ汁 バナナ	りんごジュース 引き渡し訓練	米、パン粉、片栗粉、麩、砂糖	豚ひき肉、豆腐、卵、ひじき、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、ねぎ、しい たけ、しょうが、バナナ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g
18 (月)	ごはん 千草焼き マカロニサラダ みそ汁 ミニゼリー	ぶどうジュース 牛乳 クラッカーサンド	米、マカロニ、いちごジャム、マヨ ネーズ、クラッカー、砂糖、ゼリー	牛乳、卵、豆腐、クリームチーズ、 鶏ひき肉、わかめ	にんじん、きゅうり、だいこん、キャ ベツ、パイナップル、ねぎ、とうもろ こし、ほうれんそう、しいたけ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g
19 (火)	けんちんうどん 豆腐ナゲット ゆでブロッコリー バナナ	りんごジュース 牛乳 ケーキ	ホイップクリーム、油、マヨネーズ、 うどん、ケーキ	牛乳、鶏肉、豆腐ナゲット、油揚げ	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、こま つな、しいたけ、バナナ、もも	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.7 g
20 (水)	ごはん ほきの甘酢ソース にらともやしのナムル かきたまスープ	ぶどうジュース 牛乳 蒸しパン	米、蒸しパンミックス、片栗粉、 油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、ほき	もやし、にんじん、たまねぎ、にら、 チンゲン菜、しめじ、しょうが	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.2 g
21 (木)	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、油、砂糖、ごま、ビスケット	牛乳、豚肉、ヨーグルト	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅ うり、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
22 (金)	ハヤシライス ツナとひじきのサラダ フルーツミックスゼリー	りんごジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、じゃがいも、ハヤシルウ、サブ レ、フルーツミックスゼリー、せんべ い、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、ひじき	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅ うり、しめじ、トマト、グリーンピース、に んにく	エネルギー 539 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g
25 (月)	ごはん 焼き肉 春雨サラダ わかめスープ	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、はるさめ、油、せんべ い、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にん じん、ねぎ、パイナップル、えのき たけ、とうもろこし、にら、しょうが、 にんにく、もも	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g
26 (火)	ごはん 赤魚の塩焼き 厚揚げとひじきの煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁 ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 チョコバナナ せんべい	米、チョコレート、ゼリー、砂糖、せ んべい、油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、ひじき、 赤魚	きゅうり、にんじん、だいこん、キャ ベツ、ねぎ、こまつな、グリーンピ ース、バナナ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g
27 (水)	ごはん 肉団子トマトソース 南瓜サラダ スープ チーズ	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、じゃがいも、マヨネーズ、せん べい、クッキー、砂糖	牛乳、ハム、チーズ、肉団子	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅ うり、もやし、しめじ、こまつな	エネルギー 455 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g
28 (木)	ごはん たらの煮付け キャベツとちくわのごまマヨネーズあえ 豚汁 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、マヨネーズ、砂糖、ごま、せん べい、ビスケット	牛乳、豚肉、焼きちくわ、ヨーグル ト、油揚げ、たら	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅ うり、ねぎ、ごぼう、しいたけ、しよ うが	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
29 (金)	ごはん チキンカツ じゃがいものトマト煮 ゆでブロッコリー すまし汁	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、パン粉、小麦粉、 油、マヨネーズ、シュガーパイ、せ んべい、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、卵、鶏肉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、 だいこん、ねぎ、こまつな、トマト、 グリーンピース	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g

食中毒に注意!

気温が高くなるにつれ、短時間の間に細菌が増殖しやすくなります。調理前にはしっかりと手洗いを行い、器具は清潔なものを使いましょう。また、食品を加熱する場合は中心部までしっかりと行い、冷蔵庫等も適切に使用しながら、おかずを常温で長時間放置することのないよう、気を付けましょう。



※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。

