



令和8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	
01 (月)	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、じゃがいも、砂糖、ゼリー、クッキー、せんべい、油	牛乳、豚肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、こまつな、しめじ、グリーンピース、しょうが	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
02 (火)	ごはん 鮭の西京焼き ごぼうの煮物 きゅうりの塩もみ	すまし汁 チーズ フルーツ野菜ジュース 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	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、さつま揚げ、みそ、チーズ、鮭、かつお節	きゅうり、ごぼう、にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、もも	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g
03 (水)	スパゲティミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	りんごジュース ココア せんべい クッキー	スパゲティ、せんべい、クッキー、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、にんにく	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.6 g
04 (木)	中華丼 春巻き ゆでブロッコリー 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、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、シュガーパイ、ゼリー、せんべい、ごま油	牛乳、豚肉、春巻き	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 590 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 1.3 g
05 (金)	ごはん メルルーサのフライ 切干大根のサラダ みそ汁	りんごジュース 牛乳 クリームパン せんべい	米、パン粉、小麦粉、油、せんべい、ごま、砂糖、クリームパン	牛乳、豆腐、卵、メルルーサ、わかめ	にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、もやし、ねぎ、切り干しだいこん	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g
08 (月)	ごはん 鶏肉のムニエルマトソース 粉ふきいも ゆでブロッコリー	スープ ぶどうジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、バター、砂糖、せんべい、ビスケット、油	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、しめじ、にんにく	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g
09 (火)	ごはん メバルの塩焼き 小松菜の五目あえ みそ汁	ミニゼリー フルーツ野菜ジュース 牛乳 コーンマヨネーズトースト	米、マヨネーズ、ごま、砂糖、ゼリー、食パン	牛乳、メバル、豆腐、油揚げ、わかめ	こまつな、にんじん、キャベツ、とうもろこし、しめじ、もやし、たまねぎ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
10 (水)	ごはん チキンカレー キャベツとチーズのサラダ バナナ	りんごジュース 牛乳 あじさいゼリー せんべい	米、じゃがいも、カレールウ、ゼリーの素、油、せんべい、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ	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、バナナ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.7 g
11 (木)	ごはん ほきのごまみそ煮 和風スパゲティサラダ けんちん汁	チーズ ぶどうジュース 牛乳 青のりポテト	米、油、スパゲティ、砂糖、フライドポテト、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ハム、チーズ、油揚げ、ほき、青のり	にんじん、きゅうり、だいこん、キャベツ、ねぎ、こまつな、しょうが	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g
12 (金)	ごはん キャベツメンチ 南瓜の含め煮 きゅうりの塩もみ	みそ汁 りんごジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、サブレ、せんべい	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、わかめ	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、もやし、グリーンピース	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
15 (月)	ハヤシライス ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	ぶどうジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、ハヤシルウ、せんべい、砂糖、油、ビスケット	牛乳、豚肉、ツナ、ひじき、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、トマト、グリーンピース、にんにく	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g
16 (火)	ごはん 鮭の香味焼き 切干大根の煮物 きゅうりの塩もみ	みそ汁 ミニゼリー フルーツ野菜ジュース 牛乳 じゃが芋チーズ焼き	じゃがいも、米、砂糖、ゼリー、ごま、ごま油	牛乳、チーズ、さつま揚げ、鮭	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、グリーンピース、しょうが、にんにく	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g
17 (水)	みそラーメン 肉しゅうまい ゆでブロッコリー チーズ	りんごジュース 牛乳 プリン せんべい	マヨネーズ、プリン、せんべい、ラーメン、ごま油	牛乳、豚肉、なると巻き、肉しゅうまい、チーズ	ブロッコリー、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、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 480 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g
18 (木)	ごはん カレーの煮付け さつまいもサラダ 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、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、ゼリー、クッキー、せんべい	牛乳、カレー	にんじん、きゅうり、だいこん、キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、しょうが	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.5 g
19 (金)	わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き もやしサラダ かきたまスープ	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、片栗粉、砂糖、油、ごま油、マーマレード	牛乳、卵、ハム、きな粉、わかめ、鶏肉	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲン菜、とうもろこし、しいたけ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.4 g
22 (月)	ごはん 和風ごぼうハンバーグ ゆでブロッコリー 人参の甘煮	みそ汁 ぶどうジュース 麦茶 フルーチェいちご せんべい	米、フルーチェ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、せんべい、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、しめじ、こまつな	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.5 g
23 (火)	ごはん コーンシチュー キャベツのツナサラダ バナナ	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、油、クッキー、せんべい、砂糖	牛乳、鶏肉、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、バナナ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.4 g
24 (水)	親子丼 春雨サラダ みそ汁 チーズ	りんごジュース 牛乳 せんべい パウムクーヘン	米、はるさめ、砂糖、油、せんべい、パウムクーヘン	牛乳、卵、鶏肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、だいこん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、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 21.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g
25 (木)	ごはん ほっけのみそ焼き れんこんのきんぴら きゅうりの塩もみ	すまし汁 ミニゼリー ぶどうジュース 牛乳 ロールケーキ	米、ホイップクリーム、砂糖、ゼリー、油、ごま油、ごま、ロールケーキ	牛乳、豆腐、豚肉、ホッケ	きゅうり、れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、しいたけ、いんげん、もも	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
26 (金)	ごはん カレー 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 クッキー	米、じゃがいも、カレールウ、せんべい、クッキー、油、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
29 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き お浸し みそ汁	チーズ ぶどうジュース カルピス せんべい クッキー	米、カルピス、麩、せんべい、クッキー	豚肉、チーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、こまつな、ねぎ、しめじ、しょうが	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g
30 (火)	ごはん 麻婆豆腐 小籠包 小松菜ともやしのナムル	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、片栗粉、サブレ、砂糖、せんべい、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、小籠包	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンピース、しょうが	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 23.0 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。