



令和8年 7月 献立表



多古こども園

日 ／ 曜	献 立 名		10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			栄 養 価
			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)	ごはん 赤魚の煮付け キャベツとちくわのごまマヨネーズあえ みそ汁	ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 メロンパン風トースト	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、バター、グラニュー糖、ごま、ゼリー、食パン	牛乳、焼きちくわ、卵、赤魚	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、こまつな、しょうが	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.0 g
02 (木)	夏野菜のスパゲティミートソース ツナとひじきのサラダ ヨーグルト		ぶどうジュース ココア せんべい クッキー	スパゲティ、砂糖、クッキー、せんべい、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ、チーズ、ひじき、ヨーグルト	トマト、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、なす、ピーマン、にんにく	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.5 g
03 (金)	ごはん 鮭の塩焼き 炒り豆腐 みそ汁	セノビーゼリー	りんごジュース 牛乳 蒸しパン	米、蒸しパンミックス、ゼリー、砂糖	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、鮭	にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、こまつな、ごぼう、グリーンピース、しいたけ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.5 g
06 (月)	ごはん 豆腐入り和風ハンバーグ きんぴらごぼう ゆでブロッコリー	みそ汁 チーズ	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、パン粉、片栗粉、砂糖、シュガーパイ、せんべい、油、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、チーズ、油揚げ	にんじん、ごぼう、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな、いんげん、しょうが	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.4 g
07 (火)	ごはん キーマカレー キャベツとチーズのサラダ 青りんごゼリー		フルーツ野菜ジュース 牛乳 お麴ラスク	米、カレールウ、バター、麴、グラニュー糖、ゼリー、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、トマト、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
08 (水)	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き お浸し すまし汁	ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、グラニュー糖、ゼリー、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、こまつな、しいたけ、しょうが	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.4 g
09 (木)	ごはん ほきフライ ひじきの煮物 ゆでキャベツ	みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、せんべい、クッキー	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、さつま揚げ、ひじき、ほき	キャベツ、にんじん、しめじ、もやし、こまつな、グリーンピース	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g
10 (金)	ハヤシライス キャベツサラダ 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、ハヤシルウ、クッキー、せんべい、油、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、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 535 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g
13 (月)	ごはん 豚肉のカレームニエル 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 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、せんべい、ビスケット、砂糖	牛乳、豚肉	にんじん、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 457 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.3 g
14 (火)	ごはん たらの煮付け そうめんの和風あえ 豚汁	チーズ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 マスカットゼリー せんべい	米、ゼリー、そうめん、砂糖、せんべい、油、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、油揚げ、たら、かつお節	きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、パインアップル、ごぼう、しいたけ、しょうが、もも	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g
15 (水)	炒飯 春巻き もやしサラダ わかめスープ	★	りんごジュース 麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	米、ゼリー、油、砂糖、せんべい、ごま油	ヨーグルト、豆腐、炒り卵、ハム、春巻き、わかめ	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、もも、パインアップル、えのきたけ、とうもろこし、グリーンピース、しいたけ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.2 g
16 (木)	ごはん 肉巻きカツ ゆでキャベツ 南瓜の含め煮	すまし汁	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、せんべい、クッキー	牛乳、卵、豚肉	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん、グリーンピース	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.5 g
17 (金)	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 ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 チーズトースト	米、じゃがいも、砂糖、ゼリー、食パン	牛乳、チーズ、高野豆腐、鮭、わかめ	きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、しょうが	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.1 g
21 (火)	ごはん カレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト		ぶどうジュース 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、せんべい、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、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 572 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g
22 (水)	ごはん 鰯の西京焼き(1歳児 鮭) ごぼうサラダ すまし汁	ミニゼリー	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、マヨネーズ、砂糖、ごま、サブレ、ゼリー、せんべい	牛乳、豆腐、さわか、さけ	きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、えのきたけ、しょうが	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.5 g
23 (木)	ごはん 焼き肉 春雨サラダ かきたまスープ		りんごジュース 牛乳 揚げパン	米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、バターロール、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、きな粉	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、とうもろこし、にら、しいたけ、しょうが、にんにく	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g
24 (金)	ごはん チーズはんぺんフライ ゆでキャベツ ジャーマンポテト	スープ	ぶどうジュース 牛乳 ロールケーキ	米、じゃがいも、ホイップクリーム、油、ロールケーキ	牛乳、ベーコン、チーズはんぺん、ライ	キャベツ、たまねぎ、もも、もやし、チンゲン菜、にんじん、しめじ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 1.9 g
27 (月)	ごはん オムレツ コールスローサラダ スープ		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	牛乳、オムレツ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、チンゲン菜、しめじ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
28 (火)	ごはん ほっけの塩焼き マカロニサラダ けんちん汁	チーズ	ぶどうジュース ココア せんべい シュガーパイ	米、マカロニ、マヨネーズ、シュガーパイ、せんべい	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ、ホッケ	きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、とうもろこし	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
29 (水)	豚丼 切干大根のサラダ みそ汁 ヨーグルト		フルーツ野菜ジュース 牛乳 フライドおさつ	さつまいも、米、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、ヨーグルト、わかめ	たまねぎ、にんじん、もやし、だいこん、きゅうり、ねぎ、グリーンピース、切り干しだいこん、しょうが	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g
30 (木)	ごはん 赤魚レモンソース じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ゼリー、クッキー、せんべい	牛乳、豚ひき肉、赤魚	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、グリーンピース、レモン	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.3 g
31 (金)	ごはん チーズハンバーグ 蒸し野菜ごまだれかけ スープ	★	ぶどうジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、ドレッシング、パン粉、砂糖、せんべい、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、卵	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、しめじ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.8 g

★ 今月のリクエスト給食
15日(水) フルーツヨーグルト (きりん組)
31日(金) チーズハンバーグ (うさぎ組)

※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。