



令和7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
			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 (火)	中華丼 豆腐ナゲット ゆでブロッコリー バナナ	りんごジュース ジョア せんべい ビスケット	米、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、せんべい、ビスケット、ごま油	豚肉、豆腐ナゲット、ジョア	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、もやし、バナナ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.3 g
02 (水)	ごはん シチュー キャベツのツナサラダ ミニゼリー	ぶどうジュース フルーツ野菜ジュース 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、フルーツ野菜ジュース、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ	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 486 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.5 g
03 (木)	ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい シュガーパイ	米、じゃがいも、砂糖、シュガーパイ、せんべい、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、鮭、わかめ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、もやし、グリーンピース、オレンジ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.6 g
04 (金)	ごはん ハンバーグ もやしサラダ スープ	りんごジュース 麦茶 原宿ドック せんべい	米、じゃがいも、せんべい、砂糖、パン粉、原宿ドック、油	豚ひき肉、卵	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲン菜、えのきたけ、とうもろこし	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
07 (月)	ごはん 八宝ラージャン 肉しゅうまい 大根サラダ	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、片栗粉、砂糖、油、せんべい、クッキー、ヤクルト、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、肉しゅうまい	だいこん、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、しょうが	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g
08 (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、せんべい、サブレ、油、カレーパウダー	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 568 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g
09 (水)	ごはん 鶏肉の甘みそだれ ポテトサラダ すまし汁	りんごジュース 牛乳 せんべい バウムクーヘン	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ゼリー、バウムクーヘン、せんべい	牛乳、豆腐、みそ、鶏肉	にんじん、だいこん、きゅうり、ごまつな、えのきたけ、とうもろこし	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.4 g
10 (木)	ごはん たらふくフライ ゆでキャベツ 南瓜の含め煮	ぶどうジュース 牛乳 プリン せんべい	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、プリン、せんべい	牛乳、卵、みそ、たら	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ、もやし、ごまつな、グリーンピース	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.7 g
11 (金)	ごはん つくね焼き 切干大根のサラダ みそ汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい 煮しめ	米、煮しめ、パン粉、ごま、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、みそ、チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、チンゲン菜、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.0 g
14 (月)	ごはん コーンシチュー 海藻サラダ ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 豆腐ドーナツ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、ゼリー、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.8 g
15 (火)	ごはん ほっけの塩焼き 小松菜の五目あえ みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 ジャムサンド	米、いちごジャム、マーガリン、ごま、砂糖、食パン	牛乳、油揚げ、みそ、ヨーグルト、ホッケ、わかめ	ごまつな、にんじん、だいこん、キャベツ、しめじ、もやし	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g
16 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き お浸し みそ汁	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、麩	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しょうが、オレンジ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g
17 (木)	ごはん メルルーサのカレームニエル 野菜炒め わかめスープ	りんごジュース 牛乳 ピーチゼリー せんべい	米、ゼリー、小麦粉、油、せんべい、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、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、にんにく、もも	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.8 g
18 (金)	ごはん チキンカツ ゆでキャベツ 厚揚げとひじきの煮物	ぶどうジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、サブレ、せんべい	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、卵、みそ、ひじき、鶏肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ごまつな、グリーンピース	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
21 (月)	豚丼 キャベツのごまマヨネーズあえ みそ汁 ミニゼリー	フルーツ野菜ジュース 牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、黒みつ、砂糖、マヨネーズ、ごま、ゼリー、油	牛乳、豚肉、豆腐、きな粉、みそ、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、グリーンピース、しょうが	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g
22 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁	りんごジュース 牛乳 青のりポテト	フライドポテト、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、鮭、青のり	だいこん、にんじん、もやし、チンゲン菜、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、しょうが、バナナ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g
23 (水)	ごはん 鶏肉のから揚げ じゃがいものトマト煮 きゅうりの塩もみ	ぶどうジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、油、小麦粉、ビスケット、せんべい、砂糖	牛乳、豚肉、卵、なると巻き、鶏肉、わかめ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、トマト、グリーンピース、しょうが、にんにく	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g
24 (木)	ごはん 赤魚の煮付け 春雨と炒り卵の和風あえ みそ汁	フルーツ野菜ジュース 牛乳 ケーキ	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ケーキ	牛乳、ハム、炒り卵、みそ、チーズ、油揚げ、赤魚	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、しょうが、もも	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
25 (金)	ハヤシライス ごぼうサラダ ヨーグルト	りんごジュース フルーツ野菜ジュース せんべい ビスケット	米、じゃがいも、ハヤシルウ、マヨネーズ、ごま、せんべい、ビスケット、油、フルーツ野菜ジュース	豚肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、しめじ、トマト、グリーンピース、にんにく	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g
28 (月)	ごはん 鶏肉の香味焼き キャベツサラダ みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 青りんごゼリー せんべい	米、じゃがいも、ゼリーの素、砂糖、ごま油、せんべい、ごま、油	牛乳、みそ、鶏肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、パインアップル、しめじ、ごまつな、とうもろこし、しょうが、にんにく、もも	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.5 g
30 (水)	焼きそば 小籠包 ゆでブロッコリー ミニゼリー	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい ビスケット	焼きそば麺、マヨネーズ、油、ゼリー、せんべい、ビスケット	牛乳、豚肉、小籠包、青のり	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.1 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。