



令和7年 7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)	ごはん カレイの煮付け 和風スパゲティサラダ みそ汁	オレンジ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 ジャムサンド	米、いちごジャム、スパゲティ、砂糖、マーガリン、食パン、油	牛乳、みそ、ハム、かれい	きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、しめじ、こまつな、しょうが、オレンジ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.2 g
02 (水)	豚丼 大根サラダ 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、砂糖、ゼリー、シュガーパイ、せんべい、油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、わかめ	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、とうもろこし、グリーンピース、しょうが	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g
03 (木)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き もやしのカレー炒め スープ		りんごジュース 牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米、じゃがいも、ゼリー、マヨネーズ、せんべい、油	牛乳、豚ひき肉、鮭	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、パインアップル、もも、チンゲン菜	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g
04 (金)	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		フルーツ野菜ジュース カルピス せんべい サブレ	スパゲティ、カルピス、砂糖、せんべい、サブレ、油	豚ひき肉、ツナ、チーズ、ひじき、ヨーグルト	トマト、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、なす、ピーマン、にんにく	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.5 g
07 (月)	ごはん キーマカレー コールスローサラダ 七夕ゼリー		ぶどうジュース 牛乳 きなこ蒸しパン	米、蒸しパンミックス、カレールウ、七夕ゼリー、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	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、トマト、グリーンピース	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g
08 (火)	ごはん ほっけの塩焼き ごぼうの煮物 きゅうりの塩もみ	みそ汁 チーズ ★	りんごジュース 牛乳 青のりポテト	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、さつま揚げ、みそ、チーズ、青のり、ホッケ	きゅうり、ごぼう、にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、グリーンピース	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
09 (水)	ごはん みそチキンカツ お浸し すまし汁		フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、クッキー、ごま、せんべい	牛乳、豆腐、卵、みそ、鶏肉、かつお節、わかめ	キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、きゅうり、しいたけ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.6 g
10 (木)	冷やし中華 小籠包 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 サブレ	マヨネーズ、ゼリー、せんべい、サブレ、ラーメン	牛乳、ハム、錦糸卵、小籠包	もやし、ブロッコリー、きゅうり	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.1 g
11 (金)	ごはん 鯖の西京焼き 人参しりしり風 すまし汁	オレンジ ★	りんごジュース 牛乳 メロンパン風トースト	米、砂糖、小麦粉、バター、グラニュー糖、麩、食パン、ごま油	牛乳、ツナ、炒り卵、みそ、卵、さわら	にんじん、だいこん、こまつな、にら、しいたけ、しょうが、オレンジ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
14 (月)	ごはん 豆腐入り和風ハンバーグ 蒸し野菜ごまだれかけ みそ汁	ミニゼリー	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、ドレッシング、パン粉、片栗粉、ゼリー、せんべい、クッキー、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、みそ	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、なす、キャベツ、しめじ、こまつな、しょうが	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.7 g
15 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 肉じゃが オクラのお浸し	みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 ツナチーズトースト	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、食パン	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ、みそ、油揚げ、鮭、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、ねぎ、もやし、しめじ、こまつな、グリーンピース、しょうが	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.3 g
16 (水)	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め 春巻き わかめスープ	ヨーグルト	りんごジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、油、片栗粉、ごま油、せんべい、ビスケット、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、春巻き、ヨーグルト、わかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、たけのこ、えのきたけ、しょうが、にんにく	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 1.9 g
17 (木)	ごはん たらのフライ もやしサラダ みそ汁		フルーツ野菜ジュース 牛乳 プリン せんべい	米、パン粉、油、小麦粉、プリン、せんべい、砂糖	牛乳、豆腐、卵、みそ、ハム、たら	もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、とうもろこし、しいたけ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g
18 (金)	ごはん タンドリーチキン キャベツのツナサラダ スープ	チーズ	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、砂糖、ロールケーキ	牛乳、ヨーグルト、ツナ、チーズ、鶏肉	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、とうもろこし、にんにく、もも	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g
22 (火)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト		りんごジュース 牛乳 シュガーラスク	米、じゃがいも、フランスパン、ハヤシルウ、バター、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、ヨーグルト	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、トマト、グリーンピース	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g
23 (水)	ごはん ほっけのみそ焼き 切干大根の煮物 きゅうりの塩もみ	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 クッキー	米、砂糖、ゼリー、クッキー、せんべい	牛乳、さつま揚げ、なると巻き、みそ、ホッケ、わかめ	きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、切り干しだいこん、しいたけ、グリーンピース	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 2.1 g
24 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き お浸し みそ汁	ヤクルト	ぶどうジュース 牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、黒みつ、砂糖、ヤクルト	牛乳、豚肉、豆腐、きな粉、みそ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、こまつな、しょうが	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g
25 (金)	ごはん メルルーサのレモンソース 春雨サラダ かきたまスープ		りんごジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、サブレ、せんべい、ごま油	牛乳、卵、メルルーサ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、とうもろこし、しいたけ、レモン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.9 g
28 (月)	わかめごはん オムレツ キャベツとチーズのサラダ スープ	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、ゼリー、せんべい、油、砂糖	牛乳、チーズ、わかめ、オムレツ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲン菜、とうもろこし	エネルギー 534 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g
29 (火)	ごはん メバルの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	豆乳パナコッタ	ぶどうジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、砂糖、せんべい、豆乳パナコッタ、ビスケット、油	牛乳、めばる、豆腐、豚ひき肉、みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、グリーンピース	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.6 g
30 (水)	ごはん 八宝ラージャン 水餃子 切干大根のサラダ	チーズ	りんごジュース 牛乳 スティックパン	米、片栗粉、油、砂糖、スティックパン、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、水餃子、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、切り干しだいこん、グリーンピース、しょうが	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.6 g
31 (木)	ごはん ほきフライ ゆでキャベツ れんこんのきんぴら	みそ汁	フルーツ野菜ジュース 麦茶 原宿ドック せんべい	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、せんべい、原宿ドック、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、卵、みそ、ほき	キャベツ、れんこん、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、いんげん	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g

★ 今月のリクエスト給食
8日(火) 青のりポテト(4歳児)
10日(木) 冷やし中華(うさぎ組)
11日(金) メロンパン風トースト(もも組)

※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。