



# 北本東スマイルこども園献立表



# 2024年4月



日 曜	献立名	主に使われる食品(アレルゲン物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 月	御飯 味噌汁 タンドリーチキン ツナ和え バナナ	米 大根 わかめ 味噌 鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ にんにく 玉ねぎ ツナ キャベツ 人参 醤油	ごまラスク (食パン バター すりごま)	511	22.1
			牛乳 重ポテト (じゃが芋 油)	604	26.8
2 火	御飯 中華スープ スタミナ焼肉 ブロッコリー和え バナナ	米 わかめ 長ネギ 中華だし 醤油 豚肉 にんにく しょうが たら 玉ねぎ 油 醤油 味噌 ごま ブロッコリー 人参 コーン 醤油	牛乳 ちんすこう (小麦粉 油)	511	23.9
			牛乳 手作りパン (小麦粉 豆乳 油)	511	23.0
3 水	御飯 中華スープ キャベツしゅうまい ほうれん草のナムル バナナ	米 いんげん 大根 中華だし 豚肉 玉ねぎ しょうが 醤油 ごま油 キャベツ ほうれん草 もやし 人参 胡瓜 中華だし 醤油 ごま ごま油	牛乳 おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)	512	19.3
			牛乳 りんごジュース	602	23.7
4 木	麻婆丼 中華スープ ブロッコリーサラダ バナナ	米 豆腐 豚肉 にんにく しょうが 干し椎茸 玉ネギ たら 人参 油 中華だし 味噌 醤油 ほうれん草 しめじ 中華だし 醤油 ブロッコリー ウィンナー 胡瓜 人参 マヨレ	牛乳 おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)	512	19.3
			牛乳 りんごジュース	602	23.7
6 土					
8 月	御飯 清まし汁 魚の味噌煮 ほうれん草乾燥和え バナナ	米 さつまいも いんげん 醤油 さば しょうが 味噌 ほうれん草 切干大根 人参 醤油	クッキー (小麦粉 バター)	514	24.0
			牛乳	601	28.4
9 火	御飯 味噌汁 厚揚げの野菜そぼろあん 南瓜ごま和え バナナ	米 わかめ しめじ 味噌 生揚げ 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ビーマン 干し椎茸 油 和風だし 醤油 南瓜 さつまいも 人参 醤油 ごま	ココアクリームサンド (食パン 豆乳 コーンスターチ ココア)	517	21.6
			牛乳	603	25.6
10 水	わかめ御飯 味噌汁 鶏の照り焼き れんこんきんぴら バナナ	米 わかめ御飯 キャベツ 油揚げ 味噌 鶏肉 醤油 れんこん 人参 いんげん 油 和風だし 醤油 ごま	牛乳 若草蒸しパン (小麦粉 油 ほうれん草 豆乳)	510	20.9
			牛乳	611	23.1
11 木	ポークカレー コンソメスープ コールスロー バナナ	米 豚肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 じゃが芋 油 カレールウ 麩 ほうれん草 コンソメ キャベツ コーン 胡瓜 ウィンナー 油 マヨレ	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス 豆腐 油)	511	20.3
			牛乳	605	25.2
12 金	御飯 味噌汁 肉じゃが ひじきの炒り煮 パン缶	米 大根 いんげん 味噌 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 醤油 和風だし ひじき 人参 大豆水煮 油揚げ いんげん 醤油 和風だし	牛乳 おせんべい等 (米 小麦粉)	512	15.4
			牛乳	600	25.1
13 土	チキンピラフ コンソメスープ ウィンナー モモ缶	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン コンソメ キャベツ コーン コンソメ ウィンナー ブロッコリー 人参 コンソメ	牛乳 りんごジュース ビスケット (小麦粉)	511	17.1
			牛乳	600	19.5
15 月	御飯 コンソメスープ ポークチャップ なめ茸和え バナナ	米 玉ねぎ いんげん コンソメ 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 油 ケチャップ ウスターソース キャベツ ほうれん草 なめ茸 醤油	牛乳 りんごジュース 蒸しパン (小麦粉 油 豆乳)	510	22.3
			牛乳	614	24.4

日 曜	献立名	主に使われる食品(アレルゲン物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
16 火	御飯 清まし汁 豆腐の松風焼き 切干大根煮 バナナ	米 ほうれん草 えのき 醤油 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん パン粉 味噌 しょうが 醤油 ごま 切干大根 人参 油揚げ いんげん 醤油	ジャムサンド (食パン いちごジャム)	512	17.7
			牛乳	614	26.2
17 水	ガバオライス 中華スープ 春雨サラダ バナナ	米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤) しめじ 油 中華だし 醤油 茄子 いんげん 中華だし 醤油 春雨 人参 ブロッコリー コーン 醤油 ごま ごま油	芋ようかん (さつまいも 寒天)	514	18.3
			牛乳	606	21.1
18 木	竹の子御飯 味噌汁 魚の照り焼き 野菜炒め バナナ	米 竹の子 油揚げ 醤油 グリンピース 豆腐 長ネギ 味噌 豚 醤油 油 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 油 中華だし 醤油 ごま油	マドレーヌ (ホットケーキミックス 牛乳 バター)	515	17.8
			牛乳	608	20.1
19 金	ミートソース丼 コンソメスープ ブロッコリーサラダ ヤクルト ③バナナ ①②ゼリー	米 豚肉 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト 赤ワイン ウスターソース ケチャップ コーン しめじ コンソメ ブロッコリー 人参 じゃが芋 マヨレ コンソメ ヤクルト 桃ジュース アガー 生クリーム みかん缶	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)	512	20.4
			牛乳	605	23.1
20 土	焼うどん 味噌汁 大根そぼろ煮 パン缶	茹うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 油 和風だし 醤油 わかめ じゃが芋 味噌 大根 鶏肉 醤油 グリンピース	りんごジュース ビスケット (小麦粉)	510	18.6
			牛乳	607	22.6
22 月	そぼろあんかけ丼 中華スープ さつまいも甘煮 バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 しょうが 醤油 和風だし コーン わかめ 中華だし 醤油 さつまいも 人参 醤油 グリンピース	りんごジュース ウィンナー蒸しパン (小麦粉 ウィンナー 油 ケチャップ)	519	21.7
			牛乳	608	26.7
23 火	食パン シチュー ウィンナー ブロッコリーサラダ バナナ	食パン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチュールウ 牛乳 ウィンナー ケチャップ ブロッコリー カリフラワー 人参 コンソメ 醤油	ココアケーキ (小麦粉 豆腐 油 ココア)	510	18.2
			牛乳	609	22.2
24 水	あんかけうどん はんぺん天 キャベツ海苔サラダ バナナ	茹でうどん 鶏肉 油揚げ 干し椎茸 人参 玉ねぎ ほうれん草 醤油 はんぺん 小麦粉 油 キャベツ 人参 醤油 油 海苔	数のきな粉ラスク (数 きな粉 油)	516	21.3
			牛乳	603	28.1
25 木	ハヤシライス コンソメスープ スパゲティサラダ バナナ	米 豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 トマト 油 ケチャップ ハヤシルウ かぶ いんげん コンソメ スパゲティ ブロッコリー パプリカ コンソメ 醤油	手作りシュガーパン (小麦粉 豆乳 油)	511	19.7
			牛乳	601	24.0
26 金	御飯 味噌汁 鶏から揚げ 納豆和え バナナ	米 なす 油揚げ 味噌 鶏肉 醤油 しょうが にんにく 小麦粉 油 納豆 大根 人参 オクラ 和風だし 醤油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)	512	18.2
			牛乳	602	22.0
27 土	ナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ モモ缶	スパゲティ ウィンナー 玉ねぎ 人参 ビーマン 油 コンソメ トマト ケチャップ いんげん コーン コンソメ ブロッコリー 人参 白菜 油 マヨレ	おせんべい (米 醤油)	514	18.8
			牛乳	601	22.0
29	昭和の日				
30 火	御飯 味噌汁 魚の煮つけ ブロッコリーの海苔和え バナナ	米 ほうれん草 油揚げ 味噌 カレイ しょうが 醤油 ブロッコリー 人参 醤油 海苔	スイートポテトパイ風 (さつまいも 豆乳 バター 春巻きの皮 油 いりごま)	510	18.6
			牛乳	603	24.0

平均栄養価		3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	Kcal	513	605
タンパク質	g	20.2	24.6
脂質	g	15.7	19.6
カルシウム	mg	229	278
鉄	mg	2.3	2.5
ビタミンA	μgRE	183	205
ビタミンB1	mg	0.39	0.46
ビタミンB2	mg	0.41	0.50
ビタミンC	mg	41	43
食塩相当量	g	1.7	1.9

※仕入れの都合により、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

**ご入園・ご進級おめでとうございます**

子どもたちは、入園・進級と新しい環境の中での生活がスタートしました。保育園の給食は、野菜が多く、味や苦手な食べ物も体験します。様々な食の経験を通して、お友達と共有し繰り返すことでたくさんの食べ物の味に慣れ、食事の大切さ・楽しさに繋がってほしいと思います。楽しい園生活が送れるきっかけとなるよう、ご協力の程お願い致します。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間溜まった老廃物を排出し、新陳代謝を促す『春の気』もたっぷり。旬の野菜を食べて元気に春をむかえましょう！