



# 北本東スマイルこども園献立表



## 2024年5月



日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルギー物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	水	御飯 味噌汁 鶏じゃが ゆかり和え モモ缶	米 わかめ 長ネギ 味噌 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 醤油 和風だし ほうれん草 カリフラワー 人参 醤油 ゆかり粉	チーズクラッカー (クラッカー チーズ)  牛乳	510  603	24.4  27.9
2	木	御飯 コンソメスープ こいのぼりハンバーグ 春雨サラダ バナナ	御飯 しめじ 玉ねぎ コンソメ 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース パン粉 油 ウスターソース ケチャップ 春雨 いんげん 人参 コーン 醤油 ごま油	こいのぼりバームクーヘン (バームクーヘン 純ココア)  牛乳	513  601	17.7  21.7
3	金	憲法記念日				
4	土	みどりの日				
6	月	振替休日				
7	火	御飯 清まし汁 魚の味噌煮 ブロッコリー和え モモ缶	米 いんげん えのき 味噌 鯖 しょうが 味噌 ブロッコリー カリフラワー コーン 醤油	フルーチェ (苺フルーチェ 牛乳)  麦茶	516  610	22.3  26.7
8	水	麻婆丼 中華スープ れんこんサラダ パイン缶	米 豆腐 豚肉 にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ たら 人参 油 中華だし 味噌 醤油 玉ねぎ ほうれん草 中華だし 醤油 れんこん 人参 胡瓜 和風だし 醤油 マヨネーズタイプ ごま	ちんすこう (小麦粉 油)  牛乳	512  600	19.1  21.8
9	木	ポークカレー コンソメスープ おなか和え オレンジ	米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 油 カレールウ ほうれん草 コーン コンソメ ブロッコリー キャベツ 人参 醤油 かつお節	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス 豆腐 油)  牛乳	518  601	17.1  20.1
10	金	味噌ラーメン 星ポテト キャベツのナムル パイン缶	中華麺 豚肉 もやし 人参 コーン わかめ にんにく しょうが 昆布だし 中華だし 味噌 醤油 ごま油 じゃが芋 油 キャベツ 人参 ほうれん草 醤油 ごま油 ごま	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)  りんごジュース	511  603	26.5  31.8
11	土	炊き込み御飯 味噌汁 ウインナー みかん缶	米 鶏肉 油揚げ 人参 和風だし 醤油 いんげん ほうれん草 コーン 味噌 ウインナー 大根 人参 醤油	おせんべい (米 醤油)  りんごジュース	514  602	20.7  25.0
13	月	わかめご飯 味噌汁 魚の照り焼き 胡麻和え みかん缶	米 わかめご飯の素 きゃべつ 油揚げ 味噌 鰯 醤油 ほうれん草 カリフラワー 人参 胡麻 醤油	蒸しパン (小麦粉 油 )  牛乳	513  612	23.0  26.7
14	火	食パン シチュー 手作りコロッセ ブロッコリーサラダ パイン缶	食パン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 シチュールウ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コンソメ 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ブロッコリー カリフラワー コーン 醤油	ひじきおにぎり (米 ひじき 人参 油揚げ 油 和風だし 醤油)  麦茶	513  601	19.0  22.9
15	水	御飯 味噌汁 松風焼き 大根煮 モモ缶	米 えのき ほうれん草 味噌 鶏肉 豆腐 玉ねぎ いんげん しょうが パン粉 味噌 醤油 油 ごま 大根 人参 さつま揚げ 醤油 和風だし グリンピース	星ポテト (じゃが芋 油)  牛乳	514  601	22.0  26.0
16	木	御飯 中華スープ 豚味噌炒め わかめサラダ モモ缶	米 大根 いんげん 中華だし 醤油 豚肉 玉ねぎ もやし なす ピーマン しょうが にんにく 油 味噌 醤油 ごま わかめ キャベツ 人参 醤油 ごま油	ブルーベリーサンド (食パン 生クリーム ブルーベリージャム)  牛乳	516  600	19.8  23.4
17	金	御飯 中華スープ 家常豆腐 南瓜甘煮 みかん缶	米 コーン 長ねぎ 中華だし 醤油 生揚げ 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 油 味噌 醤油 南瓜 人参 いんげん 醤油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)  りんごジュース	519  609	17.9  21.1

日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルギー物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
18	土	豚丼 味噌汁 もやし中華和え パン缶	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 油 和風だし 醤油 じゃが芋 わかめ 味噌 もやし 人参 ほうれん草 醤油 ごま ごま油	ビスケット (小麦粉)  りんごジュース	517 603	19.2 23.4
20	月	御飯 味噌汁 魚の煮つけ 大根サラダ みかん缶	米 キャベツ 油揚げ 味噌 カレイ しょうが 醤油 大根 胡瓜 人参 なた 醤油 油	ココアクリームサンド (食パン 豆乳 純ココア)  牛乳	510 610	23.0 27.7
21	火	御飯 中華スープ 酢鶏 ひじきのサラダ バナナ	米 大根 わかめ 中華だし 醤油 鶏肉 しょうが 油 じゃが芋 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) ごま油 ケチャップ 醤油 ひじき 胡瓜 キャベツ 油 醤油	オレンジゼリー (オレンジジュース アガー)  牛乳	514 602	20.1 24.1
22	水	ミートソーススパゲティ 野菜スープ ブロッコリーサラダ バナナ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ セロリ 人参 油 にんにく トマト ウスターソース 赤ワイン ケチャップ キャベツ 玉ねぎ 人参 コンソメ 醤油 じゃが芋 ブロッコリー コーン 醤油 マヨドレ	わかめおにぎり (米 わかめご飯の素)  麦茶	512 601	22.0 26.8
23	木	御飯 コンソメスープ バーベキューチキン フレンチサラダ パン缶	米 玉ねぎ しめじ コンソメ 醤油 鶏肉 玉ねぎ ケチャップ 中濃ソース にんにく しょうが キャベツ 人参 コーン 油 マヨネーズタイプ	きな粉麩ラスク (麩 油 きな粉)  牛乳	512 602	18.8 22.8
24	金	御飯 コンソメスープ 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ等 ③バナナ ①②ゼリー	米 コーン ほうれん草 コンソメ 醤油 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 小麦粉 油 ブロッコリー 人参 コーン 醤油 ジョア ぶどうジュース アガー 生クリーム みかん缶	おせんべい等 (米 小麦粉)  りんごジュース	516 602	20.1 24.2
25	土	中華丼 わかめスープ ブロッコリー中華和え モモ缶	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 中華だし 醤油 わかめ 豆腐 中華だし 醤油 ブロッコリー 人参 醤油 ごま油	おせんべい (米 醤油)  りんごジュース	510 612	17.1 20.8
27	月	ハヤシライス コンソメスープ 味噌ドレサラダ オレンジ	米 豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 じゃが芋 油 ハヤシルウ トマト ケチャップ かぶ いんげん コンソメ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン ごま油 醤油 味噌	ラスク (食パン バター)  牛乳	510 603	18.8 23.1
28	火	御飯 味噌汁 彩キャベツしゅうまい 野菜炒め パン缶	米 茄子 長ねぎ 味噌 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン 醤油 ごま油 キャベツ キャベツ 人参 もやし ピーマン 油 中華だし 醤油	マカロニきな粉 (マカロニ きな粉)  牛乳	515 601	20.0 24.0
29	水	御飯 コンソメスープ タンドリーチキン ほうれん草サラダ みかん缶	米 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ 鶏肉 カレー粉 ケチャップ 醤油 油 ほうれん草 もやし ウィナー 醤油 コンソメ	クッキー (小麦粉 バター)  牛乳	518 603	18.6 22.6
30	木	御飯 コンソメスープ ポークビーンズ 切干大根サラダ モモ缶	御飯 玉ねぎ ほうれん草 コンソメ 大豆 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 油 トマト ウスターソース 赤ワイン ケチャップ グリンピース 切干大根 人参 胡瓜 醤油 マヨネーズタイプ ごま	手作りパン (小麦粉 油)  牛乳	515 603	21.5 25.5
31	金	御飯 味噌汁 ハンバーグ ブロッコリーしらす和え バナナ	米 わかめ 油揚げ 味噌 豚肉 玉ねぎ パン粉 油 赤ワイン ウスターソース ケチャップ ブロッコリー コーン しらす 醤油	おせんべい等 (米 小麦粉)  りんごジュース	518 608	17.8 22.6

※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。

平均栄養価		3歳未満児	3歳以上児
エネルギー Kcal		514	604
たんぱく質 g		20.3	24.3
脂質 g		17.2	21.0
カルシウム mg		219	262
鉄 mg		2.3	2.6
ビタミンA µgRE		187	207
ビタミンB1 mg		0.37	0.43
ビタミンB2 mg		0.40	0.48
ビタミンC mg		37	37
食塩相当量 g		1.5	1.8

### 子どもの日

#### 「かしわもち」と「ちまき」の違いは？

<p>かしわもち</p> <p>日本で誕生 子どもが無事に育つ</p>	<p>ちまき</p> <p>中国で誕生 無病息災、災いをさける</p>
---	---

江戸時代の書物には、「男児生まれてより、初の端午にちまきを酉記り二年目よりは柏餅を贈る。江戸にては初年より柏餅を贈る」と書かれています。

### グリンピースは今が旬！

子どもが嫌がりしがちなグリンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質・ビタミンB群・C・β-カロテン・そして多くの食物繊維です。これらは、免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防便秘改善に役立ちます。今の季節は、さや付きの新鮮な生の豆が美味しく食べられます。お米と一緒に炊いたり、ポタージュ、天ぷらバター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう！

