



# 北本東スマイルこども園献立表



## 2024年6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 土	チャーハン 中華スープ ウインナー パン缶	米 豚肉 長ねぎ 人参 コーン 油 中華だし 醤油 ごま油 わかめ しめじ 中華だし 醤油 ウインナー ブロッコリー 人参 醤油	ビスケット (小麦粉)  りんごジュース	512 612	20.3 22.6
3 月	御飯 味噌汁 豚のしょうが焼き じゃが芋煮 りんご	米 大根 ほうれん草 味噌 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン しょうが 醤油 油 じゃが芋 人参 さつま揚げ 和風だし 醤油	メロントースト (食パン ホットケーキミックス バター 牛乳 レモン)  牛乳	512 600	22.6 26.2
4 火	きつねうどん はんぺん天 ほうれん草和え パン缶	茹でうどん 油揚げ 人参 わかめ コーン 和風だし 醤油 はんぺん 小麦粉 油 ほうれん草 カリフラワー 人参 和風だし 醤油	わかめおにぎり (米 わかめご飯の素)  麦茶	515 601	19.5 23.8
5 水	御飯 味噌汁 松風焼 ひじき煮 モモ缶	米 えのき ほうれん草 味噌 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 いんげん 味噌 醤油 油 ごま ひじき 油揚げ 大豆 干し椎茸 人参 和風だし 醤油	スイートポテト (さつま芋 牛乳 バター)  牛乳	516 600	18.3 23.5
6 木	御飯 清まし汁 さば味噌煮 ゆかり和え バナナ	米 麩 ほうれん草 醤油 さば しょうが 味噌 キャベツ 人参 コーン ゆかり 醤油	フルーチェ (いちごフルーチェ 牛乳)  麦茶	512 602	19.5 26.0
7 金	御飯 味噌汁 鶏塩こうじ焼き 切干ナムル みかん缶	米 茄子 油揚げ 味噌 鶏肉 塩麴 しょうが 醤油 切干大根 ほうれん草 人参 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	510 600	21.6 23.5
8 土	わかめ御飯 味噌汁 鶏の照り焼き コーンサラダ パン缶	米 わかめご飯の素 油揚げ もやし 味噌 鶏肉 醤油 コーン ブロッコリー 人参 マヨドレ	おせんべい (米 醤油)  りんごジュース	510 606	18.7 23.9
10 月	キーマカレー コンソメスープ ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 しょうが にんにく トマト カレールウ キャベツ おくら コンソメ ツナ じゃが芋 ブロッコリー コーン コンソメ 醤油	マカロニきな粉 (マカロニ きな粉)  牛乳	512 606	19.3 25.7
11 火	コーン御飯 味噌汁 魚の照り焼き 切干大根煮 バナナ	米 コーン 醤油 麩 ほうれん草 味噌 カレイ 醤油 切干大根 人参 さつま揚げ 油 醤油	ココアクリームサンド (食パン 豆乳 純ココア)  牛乳	514 602	21.8 27.6
12 水	御飯 中華スープ チキンガーリックステーキ チャプチェ もも缶	米 わかめ たまねぎ 豆苗 中華だし 醤油 鶏肉 にんにく しめじ 玉ねぎ 油 赤ワイン ウスターソース ケチャップ 春雨 もやし 人参 ピーマン 油 醤油 中華だし ごま油	水羊羹 (小豆 寒天)  牛乳	514 601	26.9 21.1
13 木	中華丼 わかめスープ もやし和え パン缶	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 にんにく しょうが 油 醤油 中華だし わかめ 長ネギ 中華だし 醤油 もやし 胡瓜 人参 ごま ごま油 醤油	蒸しパン (小麦粉 油)  牛乳	513 608	17.6 26.0
14 金	御飯 コンソメスープ ハンバーグ 味噌ドレサラダ ジョア ③バナナ①②ゼリー	米 玉ねぎ コーン コンソメ 豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース ブロッコリー 人参 キャベツ ごま油 醤油 味噌 ジョア オレンジジュース アガー 生クリーム みかん缶	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)  りんごジュース	514 606	21.7 25.6
15 土	焼きうどん 味噌汁 星ポテト みかん缶	茹でうどん 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 油 和風だし 醤油 和風だし 油揚げ 玉ネギ 味噌 星ポテト カリフラワー ほうれん草 醤油	ビスケット (小麦粉)  りんごジュース	515 600	21.1 26.4

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
17	月	御飯 味噌汁 魚みぞれ煮 納豆和え みかん缶	米 玉ねぎ キャベツ 味噌 鰯 大根 しょうが 醤油 大根 人参 オクラ 納豆 醤油 和風だし	手作りパン (小麦粉 油)  牛乳	510 603	22.5 24.4
18	火	ミートスパゲティ コンソメスープ ブロッコリーおかか和え バナナ	スパゲティ 豚肉 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ トマト 油 ウスターソース ケチャップ かぶ いんげん コンソメ ブロッコリー 人参 醤油 かつお節	韓国風のり御飯 (米 海苔 にんにく 醤油 ごま油 ごま)  麦茶	513 605	14.1 27.2
19	水	御飯 味噌汁 チキンオニオンソース れんこんきんぴら モモ缶	米 豆腐 長ネギ 味噌 鶏肉 玉ねぎ 油 醤油 れんこん 人参 干し椎茸 しらたき 油 和風だし 醤油 ごま	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス 豆腐 油)  牛乳	512 607	20.7 17.5
20	木	御飯 清まし汁 厚揚げ味噌炒め 大根サラダ パン缶	米 えのき茸 わかめ 醤油 和風だし 生揚げ 豚肉 玉ネギ 人参 キャベツ 油 和風だし 醤油 味噌 大根 人参 醤油 ごま油	チーズクラッカー (クラッカー スライスチーズ)  牛乳	512 608	22.1 26.1
21	金	夏野菜カレー 味噌汁 キャベツ海苔和え バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 南瓜 ピーマン 茄子 油 にんにく しょうが カレールウ オクラ 玉ねぎ 味噌 キャベツ 人参 油揚げ 醤油 海苔	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)  りんごジュース	515 611	21.2 27.0
22	土	たぬきうどん ウインナー 和え物 モモ缶	茹でうどん 醤油 和風だし ほうれん草 コーン 揚げ玉 ウインナー ブロッコリー 人参 醤油	おせんべい (米 醤油)  りんごジュース	518 610	21.9 22.6
24	月	親子丼 味噌汁 里芋マヨサラダ みかん缶	米 鶏肉 玉ねぎ 高野豆腐 人参 醤油 和風だし 鶏卵 キャベツ 油揚げ 味噌 里芋 胡瓜 人参 醤油 マヨドレ	ココアバナナケーキ (ホットケーキミックス 純ココア バナナ 油 豆乳)  牛乳	514 602	19.2 25.4
25	火	食パン カレースープ ウインナー ブロッコリーサラダ パン缶	食パン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールウ ウインナー ケチャップ ブロッコリー 人参 コーン マヨドレ	ちんすこう (小麦粉 油)  牛乳	514 614	18.6 20.0
26	水	御飯 味噌汁 鶏から揚げ ほうれん草としめじ和え バナナ	米 玉ねぎ ほうれん草 味噌 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 小麦粉 油 ほうれん草 もやし コーン しめじ 醤油	ラスク (食パン バター)  牛乳	512 607	19.9 23.2
27	木	御飯 味噌汁 魚西京焼き マカロニサラダ みかん缶	米 しめじ ほうれん草 味噌 タラ 味噌 油 マカロニ 人参 ブロッコリー コンソメ	紫陽花ゼリー (ぶどう・マスカットゼリーの素)  牛乳	513 602	17.2 20.8
28	金	麻婆丼 中華スープ 春雨サラダ バナナ	米 豚肉 豆腐 にんにく しょうが 長ネギ 人参 たら油 中華だし 味噌 醤油 玉ねぎ わかめ 中華だし 醤油 春雨 人参 胡瓜 コーン ごま油 醤油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)  りんごジュース	517 602	17.5 24.6
29	土	チキンピラフ コンソメスープ ウインナーサラダ モモ缶	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 コンソメ コーン 玉ねぎ コンソメ ブロッコリー 人参 ウインナー 醤油	ビスケット (小麦粉)  りんごジュース	518 603	22.6 27.1

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	20.3	24.3
脂質 g	17.3	20.8
カルシウム mg	227	267
鉄 mg	2.0	2.2
ビタミンA µgRE	159	187
ビタミンB1 mg	0.37	0.44
ビタミンB2 mg	0.40	0.41
ビタミンC mg	33	34
食塩相当量 g	1.6	1.8

※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。

### むし歯予防デー

6月4日はむし歯予防デーです。  
丈夫な歯で生涯を過ごす為には、歯磨きはもちろんのこと毎日の食生活が大切です。  
強い歯を作るためには、好き嫌いをせず、なんでも食べることも重要です。  
小魚・牛乳・緑黄色野菜など積極的に食べるようにしましょう!



### 歯のお掃除をしてくれる食べ物

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめなど

### 歯を強くする食べ物

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・きのこ類など

