



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

