



北本東スマイルこども園献立表



2024年7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 清まし汁 魚の味噌煮 おくら和え みかん缶	米 ほうれん草 麩 醤油 和風だし 鯖 しょうが 味噌 オクラ カリフラワー コーン 醤油	ヨーグルト (ヨーグルト 生クリーム リンゴジャム) 麦茶	511 612	18.6 22.3
2	火	きつねうどん ウインナー キャベツ海苔和え モモ缶	茹でうどん 油揚げ ほうれん草 コーン 和風だし 醤油 ウインナー キャベツ 人参 胡瓜 醤油 海苔	コーンピザトースト (食パン コーン ケチャップ マヨドレ チーズ) 牛乳	511 604	21.1 25.8
3	水	わかめ御飯 味噌汁 鶏照り焼き かぼちゃ煮 パイン缶	米 わかめご飯の素 茄子 玉ねぎ 味噌 鶏肉 しょうが 醤油 南瓜 じゃが芋 人参 しめじ 醤油	青りんごゼリー (青りんごゼリーの素) 牛乳	512 600	18.4 22.4
4	木	ハヤシライス コンソメスープ 大根ツナサラダ バナナ	米 豚肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト ケチャップ 油 ハヤシルウ しめじ コーン コンソメ 大根 ツナ 人参 いんげん 醤油	ココアスコーン (ホットケーキミックス 純ココア バター 牛乳) 牛乳	511 608	19.2 23.8
5	金	七夕三食井 そうめん汁 星ポテト スイカ	米 鶏肉 玉ねぎ しょうが 醤油 コーン ほうれん草 人参 パプリカ(赤) 和風だし オクラ 麩 そうめん 醤油 星ポテト 油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	512 609	17.8 24.9
6	土	御飯 清まし汁 鶏味噌焼き ほうれん草サラダ パイン缶	米 玉ねぎ じゃが芋 醤油 鶏肉 味噌 醤油 ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま	おせんべい (米 醤油) りんごジュース	520 603	22.1 26.1
8	月	御飯 味噌汁 魚おろし煮 南瓜サラダ オレンジ	米 わかめ えのき 味噌 鯖 しょうが 大根 醤油 南瓜 じゃが芋 人参 いんげん 和風だし 醤油	マカロニきな粉 (マカロニ きな粉) 牛乳	513 603	15.5 18.9
9	火	御飯 中華スープ 家常豆腐 もやしナムル モモ缶	米 かぶ いんげん 中華だし 醤油 豚肉 生揚げ 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ 油 味噌 醤油 もやし 人参 ほうれん草 醤油 ごま油 ごま	じゃが芋のタコ焼き風 (じゃが芋 油 ウスターソース ケチャップ 青のり) 牛乳	513 614	16.9 20.6
10	水	御飯 コンソメスープ チキンカツ ブロッコリーサラダ 乳酸菌飲料 ③バナナ①②ゼリー	米 玉ねぎ ほうれん草 コンソメ 鶏肉 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ブロッコリー 人参 コーン 醤油 コンソメ ぶどうジュース アガー みかん缶 生クリーム	シュガーパイ (小麦粉 バター) 牛乳	519 602	22.4 26.3
11	木	御飯 ジュリエーススープ ハンバーグ マカロニサラダ パイン缶	米 人参 玉ねぎ キャベツ 油 コンソメ 豚肉 玉ねぎ パン粉 ケチャップ ウスターソース マカロニ ブロッコリー 人参 マヨドレ	小豆と米粉のまん丸焼き (上新粉 茹で小豆 油) 牛乳	514 607	23.5 27.8
12	金	麻婆丼 中華スープ 春雨サラダ バナナ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 にんにく しょうが 油 中華だし 味噌 醤油 わかめ コーン 中華だし 醤油 春雨 人参 胡瓜 ウインナー ごま 醤油 ごま油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	516 611	20.6 24.9
13	土	スパゲティナポリタン コンソメスープ ジャーマンポテト パイン缶	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ ピーマン 油 コンソメ ケチャップ ブロッコリー カリフラワー コンソメ じゃが芋 玉ねぎ コーン 油 コンソメ	おせんべい (米 醤油) りんごジュース	514 601	18.9 26.4
15	月	 海の日				
16	火	御飯 清まし汁 魚西京焼き ほうれん草のなめ茸和え モモ缶	米 麩 いんげん 醤油 タラ 味噌 ほうれん草 カリフラワー コーン なめ茸 醤油 和風だし	ラスク (食パン バター) 牛乳	511 602	16.2 19.2
17	水	御飯 味噌汁 はんぺんフライ ブロッコリー和え オレンジ	米 油揚げ もやし 味噌 はんぺん 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ブロッコリー 人参 コーン 醤油 和風だし	カレー蒸しパン (ホットケーキミックス 豆乳 グリーンピース 人参 コーン カレー粉) 牛乳	514 606	22.4 269.0


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	木	御飯 味噌汁 キャベツしゅうまい 切干大根煮 スイカ	米 茄子 油揚げ 味噌 豚肉 玉ねぎ しょうが ごま油 醤油 キャベツ 切干大根 人参 さつま揚げ 和風だし 醤油 グリンピース	バナナココアケーキ (ホットケーキミックス 純ココア バナナ 油 豆乳) 牛乳	511 602	20.1 24.4
19	金	夏野菜カレー わかめスープ 味噌ドレッシングサラダ スイカ	米 豚肉 しょうが にんにく 人参 南瓜 茄子 玉ねぎ 油 カレールウ わかめ 玉ねぎ 中華だし 醤油 ブロッコリー 人参 コーン ごま油 醤油 味噌	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	510 609	20.9 26.4
20	土	御飯 味噌汁 鶏カレー焼き ブロッコリーサラダ パイン缶	米 さつま芋 長ネギ 味噌 鶏肉 醤油 カレー粉 小麦粉 油 ブロッコリー カリフラワー 人参 醤油	ビスケット (小麦粉 乳) りんごジュース	511 601	22.5 27.0
22	月	タコライス コンソメスープ シルバーサラダ 梨	米 豚肉 玉ねぎ にんにく 油 赤ワイン ウスターソース ケチャップ カレー粉 キャベツ チーズ 胡瓜 茄子 いんげん コンソメ 春雨 人参 胡瓜 醤油 ごま マヨドレ	フルーチェ (いちごフルーチェ 牛乳) 麦茶	513 602	21.6 25.9
23	火	御飯 中華スープ 鶏中華炒め 納豆和え みかん缶	米 長ネギ わかめ 中華だし 醤油 鶏肉 しょうが 油 玉ねぎ ピーマン 人参 ケチャップ 醤油 中華だし 納豆 大根 オクラ 人参 和風だし 醤油	豆乳クリームサンド (食パン 豆乳 コーンスターチ) 牛乳	517 602	21.5 24.5
24	水	ジャージャーうどん 星ポテト 胡麻和え モモ缶	茹でうどん 豚肉 長ネギ ごま油 味噌 醤油 胡瓜 コーン 星ポテト 油 ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 ごま	ひじき御飯 (米 ひじき 油揚げ 人参 油 醤油) 麦茶	517 601	23.0 29.7
25	木	御飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草ときのお浸し バナナ	米 麩 長ネギ 味噌 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 しらたき 醤油 和風だし グリンピース ほうれん草 えのき茸 しめじ かつお節 醤油	手作りパン (小麦粉 油) 牛乳	515 603	16.9 22.1
26	金	食パン カレースープ 手作りコロッケ ブロッコリーサラダ パイン缶	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ 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	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	516 607	11.9 20.9
27	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 玉ねぎ ほうれん草 コンソメ ブロッコリー コーン ウインナー 醤油	おせんべい (米 醤油) りんごジュース	516 601	17.9 21.7
29	月	御飯 中華わかめスープ スタミナ焼肉 ブロッコリーサラダ みかん缶	米 わかめ 長ネギ コーン ごま油 中華だし 醤油 豚肉 しょうが にんにく にら 玉ねぎ 油 醤油 味噌 ごま ブロッコリー 人参 ツナ 醤油 マヨドレ	クッキー (小麦粉 バター) 牛乳	514 607	23.6 25.6
30	火	他人丼 味噌汁 ゆかり和え パイン缶	米 豚肉 玉ねぎ 人参 高野豆腐 醤油 鶏卵 長ネギ わかめ 味噌 カリフラワー 人参 ほうれん草 ゆかり 醤油	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス 豆腐 油) 牛乳	511 603	17.0 22.4
31	水	御飯 中華スープ 中華風チキンソテー 野菜炒め モモ缶	米 豆苗 コーン 中華だし 醤油 鶏肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 醤油 ごま 油 キャベツ しめじ 人参 油 中華だし 醤油	ジャムサンド (食パン いちごジャム) 牛乳	515 604	18.4 21.6

※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	605
タンパク質 g	19.6	24.2
脂質 g	15.9	19.6
カルシウム mg	222	274
鉄 mg	1.9	2.1
ビタミンA μgRE	160	182
ビタミンB1 mg	0.32	0.38
ビタミンB2 mg	0.39	0.48
ビタミンC mg	27	31
食塩相当量 g	1.6	1.9


美味しい夏野菜を食べよう!

〇冬瓜(とうがん)




名前に『冬』という漢字が入りますが、夏が旬のウリ科の野菜です。体を冷やす働きがあり暑い夏にぴったりです。

〇なす




油で炒めたり揚げたりすると、水に溶けやすい栄養素の流出を防ぐことができます。食べると体のほてりを下げる効果があります。

〇ズッキーニ




見た目はきゅうり、果肉は茄子に似ているズッキーニは、南瓜の一種です。

〇トマト




うま味が多く含まれ、サラダやスープの具として使うほか、カレーなどの煮込み料理にも入れても美味しくなります。

〇おくら



洗った後は、茹でてから切ると栄養成分が流れるのと防ぐことができます。スープに入れて食べても美味しいです。

〇とうもろこし



夏になるとたくさん出回ります。皮をむいてラップをしてレンジでチンしても簡単に食べることができます。