



北本東スマイルこども園献立表



2024年8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	木	御飯 清まし汁 松風焼き 南瓜煮 パイン缶	米 コーン ほうれん草 醤油 鶏肉 豆腐 玉ねぎ いんげん 人参 味噌 しょうが 醤油 パン粉 ごま 南瓜 人参 醤油 いんげん	星ポテト (星ポテト 油) 牛乳	514 601	20.8 25.0
2	金	御飯 コンソメスープ チキンチャップ 切干大根サラダ モモ缶	米 おくら しめじ コンソメ 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 醤油 切干大根 人参 胡瓜 ウインナー 醤油 マヨドレ	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	517 600	18.2 22.1
3	土	肉うどん ウインナー お浸し みかん缶	茹でうどん 豚肉 長ねぎ 人参 ほうれん草 和風だし 醤油 ウインナー キャベツ ブロッコリー 人参 醤油	おせんべい (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	511 604	18.6 22.4
5	月	親子丼 清まし汁 味噌ドレサラダ みかん缶	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 高野豆腐 和風だし 醤油 鶏卵 グリンピース 【親子丼の日】 油揚げ しめじ 醤油 キャベツ ブロッコリー 人参 醤油 味噌 ごま	蒸しパン (小麦粉 油) 牛乳	512 600	20.6 24.6
6	火	御飯 コンソメスープ 鶏のマヨ焼き 春雨サラダ モモ缶	米 大根 キャベツ コンソメ 鶏肉 醤油 マヨ 春雨 胡瓜 人参 醤油 中華だし マヨドレ 醤油 ごま	ジャムサンド (食パン いちごジャム) 牛乳	516 609	18.5 23.1
7	水	御飯 味噌汁 ポークチャップ キャベツサラダ パイン缶	米 おくら 豆腐 味噌 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ピーマン トマト ケチャップ ウスターソース 醤油 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 醤油	ツナのおやき (ツナ じゃが芋 青のり 油 醤油) 牛乳	513 601	18.8 24.4
8	木	わかめご飯 味噌汁 魚の照り焼き 五目炒り豆腐 バナナ	米 わかめご飯の素 ほうれん草 玉ねぎ 味噌 タラ 醤油 しょうが 鶏肉 豆腐 椎茸 長ネギ 人参 油 醤油	カステラパン (食パン カステラ いちごジャム) 牛乳	515 601	18.7 22.7
9	金	御飯 コンソメスープ ハンバーグ ツナサラダ 梨	米 えのき茸 いんげん コンソメ 豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 パン粉 ケチャップ ウスターソース ツナ 大根 ブロッコリー 人参 醤油 マヨドレ ごま	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	520 601	22.4 26.7
10	土	メキシカンライス コンソメスープ コールスローサラダ パイン缶	米 ウインナー ピーマン 人参 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース コンソメ カレー粉 ブロッコリー 玉ねぎ コンソメ キャベツ 胡瓜 人参 コーン マヨドレ	ビスケット (小麦粉) りんごジュース	515 601	20.4 25.0
12	月	 山の日 				
13	火	スパゲティナポリタン 野菜スープ 星ポテト パイン缶	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ トマト缶 ウスターソース コンソメ ほうれん草 コーン コンソメ 星ポテト 油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	518 613	18.8 23.0
14	水	三色丼 味噌汁 ブロッコリーごま和え モモ缶	米 鶏肉 しょうが 醤油 ほうれん草 コーン いんげん 玉ねぎ 味噌 ブロッコリー 人参 醤油 ごま	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	518 603	19.2 25.0
15	木	御飯 味噌汁 鶏の生姜煮 里芋サラダ オレンジ	米 ほうれん草 油揚げ 味噌 鶏肉 しょうが 醤油 里芋 人参 胡瓜 醤油 ごま マヨドレ	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	513 602	20.2 24.4
16	金	御飯 味噌汁 魚の磯風味焼き お浸し モモ缶	米 なす 油揚げ 味噌 鯖 小麦粉 青のり 油 キャベツ ほうれん草 人参 醤油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	511 602	23.2 28.5
17	土	焼きうどん 味噌汁 大根サラダ パイン缶	茹うどん 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 油 和風だし 醤油 ごま油 豆腐 長ネギ 味噌 大根 人参 和風だし 醤油	おせんべい (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	517 601	23.5 28.2

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
19	月	ポークカレー 味噌汁 ブロッコリー海苔和え 梨	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 油 にんにく しょうが カレールー 豆腐 長ネギ 味噌 ブロッコリー 人参 醤油 海苔	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス 豆腐 油) 牛乳	514 607	19.9 24.6
20	火	きつねうどん ウインナー ブロッコリーサラダ 乳酸菌飲料 フルーチェ	茹でうどん 油揚げ ほうれん草 コーン 人参 醤油 和風だし ウインナー ブロッコリー カリフラワー 人参 醤油 ジョア いちごフルーチェ 牛乳	手作りパン (小麦粉 油 豆乳) 牛乳	511 600	23.2 27.6
21	水	麻婆丼 中華スープ もやしナムル オレンジ	米 豚肉 豆腐 たら 椎茸 人参 玉ねぎ にんにく しょうが 油 中華だし 味噌 醤油 玉ねぎ わかめ 中華だし 醤油 もやし ブロッコリー 人参 中華だし 醤油 ごま ごま油	クラッシュゼリー (オレンジジュース アガー) 牛乳	513 601	26.0 30.6
22	木	ハヤシライス コンソメスープ ほうれん草ソテー みかん缶	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが 油 ケチャップ トマト ハヤシルウ キャベツ コーン コンソメ ほうれん草 ブロッコリー 人参 油 コンソメ 醤油	きな粉マカロニ (マカロニ きな粉) 牛乳	514 615	16.3 20.0
23	金	御飯 清まし汁 魚の西京焼き ひじきの煮物 バナナ	米 玉ねぎ ほうれん草 醤油 たら 味噌 ひじき 人参 さつま揚げ いんげん 油 醤油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	510 600	21.7 25.8
24	土	ケチャップライス 野菜スープ チキンナゲット モモ缶	米 鶏肉 玉ねぎ コーン ピーマン 油 コンソメ ケチャップ パセリ キャベツ 人参 玉ねぎ コンソメ チキンナゲット ブロッコリー	ビスケット (小麦粉) りんごジュース	513 610	19.2 24.7
26	月	御飯 味噌汁 タンドリーチキン ジャーマンポテト オレンジ	米 えのき ほうれん草 味噌 鶏肉 カレー粉 ケチャップ 醤油 油 じゃが芋 玉ねぎ コーン ウインナー 油 コンソメ 醤油	ちんすこう (小麦粉 油) 牛乳	519 606	21.8 26.6
27	火	御飯 中華スープ キャベツしゅうまい マカロニサラダ パイン缶	米 わかめ 長ネギ 中華だし 醤油 豚肉 玉ねぎ しょうが ごま油 醤油 キャベツ マカロニ ブロッコリー 人参 マヨドレ	水ようかん (こしあん 寒天) 牛乳	510 606	20.9 25.8
28	水	御飯 コンソメスープ 鶏のから揚げ 味噌ドレサラダ バナナ	米 おくら 玉ねぎ コンソメ 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 小麦粉 油 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 味噌 醤油 ごま油	ラスク (食パン バター) 牛乳	514 612	17.8 22.5
29	木	ご飯 中華スープ スタミナ焼き肉 拌三絲 モモ缶	米 もやし コーン 中華だし 醤油 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たら 油 醤油 ごま ごま油 春雨 胡瓜 人参 醤油 中華だし ごま油	バナナココアケーキ (ホットケーキミックス バナナ ピュアココア 油 豆乳) 牛乳	513 601	21.6 22.7
30	金	御飯 清まし汁 魚の味噌煮 納豆和え オレンジ	米 茄子 玉ねぎ 醤油 和風だし 鯖 味噌 しょうが 挽き割り納豆 カリフラワー オクラ 人参 和風だし 醤油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) りんごジュース	512 610	27.2 33.5
31	土	中華丼 中華スープ ブロッコリー中華和え パイン缶	米 豚肉 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 椎茸 油 にんにく しょうが 中華だし 醤油 ごま油 コーン わかめ 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 小麦粉) りんごジュース	512 616	14.9 18.5

※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	20.9	25.4
脂質 g	16.1	20.2
カルシウム mg	219	269
鉄 mg	2.2	2.4
ビタミンA μgRE	171	192
ビタミンB1 mg	0.37	0.45
ビタミンB2 mg	0.41	0.51
ビタミンC mg	30	34
食塩相当量 g	1.7	1.8

食中毒が発生しやすい季節です！

～消費期限と賞味期限～

『消費期限』と『賞味期限』は食品によって使い分けられています。

『消費期限』は例えばお弁当や生鮮食品のように品質の劣化が早く長く保存できない食品に表示されます。『賞味期限』は、加工食品やスナック菓子、缶詰などある程度の期間は保存がきく食品に表示されます。つまり、『消費期限』は食べても安全な期限、『賞味期限』はおいしく食べられる期限を示しています。いずれも開封してない状態での保存期間です。一度開封したものは表示期間内であっても早めに食べきるようにしましょう！

夏は、食べ物の傷みが早く食中毒が発生しやすいので、保存方法もよく確認してみてください。常温保存の目安は、15～25℃です。室温が高くなる時季には保管場所に注意しましょう！

