



北本東スマイルこども園献立表

2024年12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
2 月	ポークカレー コンソメスープ 胡麻サラダ みかん	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しょうが にんにく 油 カレールウ 玉ねぎ しめじ コンソメ 小松菜 キャベツ 人参 醤油 胡麻	ココアバナナケーキ (ホットケーキミックス バナナ 純ココア 豆乳 油) 牛乳	511 612	18.9 22.6
3 火	麻婆丼 中華スープ 春雨サラダ バナナ	米 豆腐 豚肉 長ねぎ たら 人参 しょうが にんにく 油 味噌 醤油 中華だし 白菜 いんげん 中華だし 春雨 ほうれん草 人参 醤油 ごま油	芋ようかん (さつまいも 寒天) 牛乳	516 600	18.3 22.2
4 水	御飯 味噌汁 鱈おろし煮 ほうれん草ソテー パン缶	米 豆腐 わかめ 味噌 鱈 大根 醤油 しょうが ほうれん草 もやし ウィンナー 人参 油 醤油	ジャムサンド (食パン いちごジャム) 牛乳	515 600	19.5 23.5
5 木	御飯 味噌汁 鶏香味焼き ビーフソテー みかん缶	米 いんげん 油揚げ 味噌 鶏肉 にんにく しょうが 長ネギ ごま油 醤油 ビーフ 豚肉 もやし 人参 キャベツ たら 油 中華だし 醤油	麩ラスク (麩 油) 牛乳	512 601	19.5 23.8
6 金	御飯 味噌汁 豚のしょうが焼き 南瓜サラダ モモ缶	米 じゃが芋 ほうれん草 味噌 豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン 醤油 油 もやし 南瓜 さつまいも 胡瓜 マヨドレ	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) リンゴジュース	510 602	21.6 26.0
7 土					
9 月	ミートスパゲティ コンソメスープ ブロッコリーサラダ ③バナナ ①②クリスマスカップケーキ	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 コーン ほうれん草 コンソメ ブロッコリー パプリカ(赤) コーン 醤油	星ポテト (じゃが芋 油) 牛乳	512 606	19.3 23.9
10 火	御飯 味噌汁 鶏マヨ焼き 里芋煮 みかん缶	米 キャベツ 油揚げ 味噌 鶏肉 パセリ マヨドレ 里芋 人参 和風だし 醤油 いんげん	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス 豆腐 油) 牛乳	514 606	21.8 25.7
11 水	御飯 中華スープ 家常豆腐 五目ナムル モモ缶	米 えのき いんげん 中華だし 醤油 厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 青梗菜 油 味噌 醤油 もやし ほうれん草 人参 油揚げ えのき茸 醤油 ごま ごま油	韓国風のり御飯 (米 海苔 にんにく 醤油 ごま油 ごま) 麦茶	514 602	25.5 27.7
12 木	御飯 コンソメスープ チキンカツ ブロッコリー磯辺和え 乳酸菌飲料③バナナ①②ゼリー	米 小松菜 しめじ 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 海苔 醤油 ジョア ももジュース アガー 生クリーム	フルーチェ (フルーチェの素 牛乳) 麦茶	513 601	17.6 21.1
13 金	和風麻婆丼 すいとん汁 ひじき煮 パン缶	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しょうが にんにく 油 味噌 醤油 小麦粉 大根 人参 しいたけ 和風だし 醤油 ひじき 人参 さつまいも揚げ いんげん 油 醤油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) リンゴジュース	514 608	21.7 26.0
14 土	チャーハン 中華スープ ウィンナー みかん缶	米 豚肉 長ネギ 人参 コーン 油 中華だし 醤油 ごま油 しめじ わかめ 中華だし 醤油 ウィンナー 油 ブロッコリー	おせんべい (米 醤油) リンゴジュース	515 606	21.1 25.6
16 月	御飯 味噌汁 カレイの煮つけ ほうれん草サラダ パン缶	米 わかめ 豆腐 味噌 カレイ 醤油 ほうれん草 もやし ウィンナー 醤油	ラスク (食パン マーガリン) 牛乳	510 600	22.5 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 火	食パン シチュー ウインナー ブロッコリーサラダ モモ缶	食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 人参 シチュールウ 牛乳 ウインナー ケチャップ 油 ブロッコリー 人参 醤油 マヨドレ	ちんすこう (小麦粉 油) 牛乳	512 603	20.7 24.4
18 水	御飯 コンソメスープ 鶏トマト煮 ジャーマンポテト みかん缶	米 小松菜 しめじ コンソメ 鶏肉 にんにく 人参 玉ねぎ 油 ウスターソース トマト ケチャップ じゃが芋 玉ねぎ ウインナー コーン 油 醤油 パセリ	シュガーパイ (小麦粉 バター) 牛乳	513 607	14.1 17.5
19 木	野菜あんかけうどん はんぺん天 味噌ドレサラダ バナナ	茹でうどん 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 干し椎茸 中華だし 醤油 ごま油 はんぺん 小麦粉 油 醤油 カリフラワー コーン ほうれん草 味噌 醤油 ごま油	しらす青葉おにぎり (米 しらす ほうれん草) 麦茶	512 605	22.1 27.2
20 金	チキンカレー コンソメスープ おかか和え みかん	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しょうが にんにく 油 カレールウ 玉ねぎ しめじ コンソメ 小松菜 キャベツ 人参 醤油 かつお節	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) リンゴジュース	515 608	21.2 26.1
21 土	炊き込み御飯 味噌汁 ウインナー パン缶	米 鶏肉 人参 油揚げ ごぼう 和風だし 醤油 ごま油 豆腐 いんげん 味噌 ウインナー キャベツ	ビスケット (小麦) リンゴジュース	518 611	21.9 27.0
23 月	御飯 清まし汁 魚の味噌煮 納豆和え みかん缶	米 長ねぎ えのき 醤油 さば しょうが 味噌 納豆 大根 人参 小松菜 醤油	きな粉マカロニ (マカロニ きな粉) 牛乳	514 610	19.2 22.6
24 火	御飯 コーンスープ ミートローフ ブロッコリーのサラダ バナナ	米 玉ねぎ コーン コンデンスコーン 豆乳 パセリ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン グリンピース パン粉 油 ケチャップ ウスターソース ブロッコリー コーン 人参 マヨドレ	トナカイ蒸しパン (ホットケーキミックス 油 豆乳 純ココア 胡麻 いちご)	514 602	20.0 25.4
25 水	キーマカレー コンソメスープ ポテトサラダ パン缶	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが 油 カレールウ キャベツ しめじ コンソメ じゃが芋 ブロッコリー 人参 マヨドレ	ピザトースト (食パン 玉ねぎ ピーマン ケチャップ マヨドレ チーズ) 牛乳	512 614	14.9 18.6
26 木	御飯 中華スープ 豚スタミナ焼き かぶ中華和え パン缶	米 えのき 長ねぎ かぶ葉 中華だし 豚肉 にんにく しょうが にら 玉ねぎ 油 醤油 ごま油 ごま かぶ 大根 人参 醤油 ごま油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) リンゴジュース	513 607	27.2 25.2
27 金	そぼろ丼 味噌汁 マカロニサラダ モモ缶	米 鶏肉 しょうが 醤油 ほうれん草 ごま コーン キャベツ いんげん 味噌 マカロニ 胡瓜 ウインナー マヨドレ	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) リンゴジュース	517 602	17.5 20.8
28 土	焼きうどん 中華スープ ポテト モモ缶	茹でうどん 豚肉 キャベツ もやし 人参 油 中華だし ごま油 コーン ほうれん草 中華だし 醤油 カールポテト ブロッコリー	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) リンゴジュース	518 620	26.3 25.0

※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 Kca	514	605
タンパク質 g	20.5	24.1
脂質 g	16.7	19.5
カルシウム mg	220.6	269
鉄 mg	2.0	2.2
ビタミンA µgRE	160	178
ビタミンB1 mg	0.38	0.45
ビタミンB2 mg	0.40	0.49
ビタミンC mg	33	34
食塩相当量 g	1.6	1.7



症例別 具合が悪い時の食事



発熱・寒気



水分 麺類
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物 スープ
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるネギやしょうがで身体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの傷み



アイス ゼリー
のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン・アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



スープ 雑炊
胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊・スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。