



# 北本東スマイルこども園献立表



## 2025年1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
4	土	トマトスパゲティ コンソメスープ チキンナゲット モモ缶	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ トマト ほうれん草 油 ケチャップ コンソメ コーン いんげん 油 コンソメ チキンナゲット ブロッコリー カリフラワー マヨドレ	おせんべい (小麦 醤油)  リンゴジュース	511 606	13.0 15.5
6	月	御飯 味噌汁 松風焼 塩昆布和え パイン缶	米 わかめ えのき 味噌 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 味噌 醤油 油 ごま ブロッコリー カリフラワー 塩昆布 醤油	麩ラスク (麩 油)  牛乳	511 604	20.8 25.7
7	火	御飯 七草風汁 たら葱味噌焼き 切干大根和え みかん	米 大根 ほうれん草 かぶ 白菜 里芋 醤油 和風だし たら 長ねぎ 味噌 ごま油 切干大根 胡瓜 人参 醤油 ごま油	ココアサンド (食パン 純ココア コーンスターチ 豆乳)  牛乳	514 608	14.4 17.8
8	水	チキンカレー 味噌汁 ほうれん草サラダ バナナ	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 豆腐 いんげん 味噌 ほうれん草 キャベツ 人参 コンソメ 醤油	手作りパン (小麦粉 豆乳 油)  牛乳	513 604	20.7 23.4
9	木	御飯 味噌汁 肉じゃが かぶのごま和え モモ缶	米 ほうれん草 麩 味噌 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき 油 和風だし 醤油 かぶ 大根 人参 ごま 醤油	あんまん (小麦粉 豆乳 茹で小豆 ごま油)  牛乳	512 603	20.1 24.1
10	金	御飯 中華スープ 酢鶏 ほうれん草サラダ パイン缶	米 玉ねぎ しめじ 中華だし 鶏肉 油 玉ねぎ 人参 ピーマン 醤油 ケチャップ ほうれん草 キャベツ 人参 醤油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)  リンゴジュース	510 603	15.8 25.4
11	土	チャーハン 中華スープ ウインナー モモ缶	米 豚肉 長ねぎ 人参 コーン 油 醤油 中華だし ごま油 しめじ 玉ねぎ 中華だし 醤油 ウインナー キャベツ 人参 醤油	ビスケット (小麦粉)  リンゴジュース	511 600	23.3 19.5
13	月	成人の日				
14	火	御飯 味噌汁 さわら照り焼き れんこんきんぴら みかん缶	米 わかめ えのき 味噌 さわら しょうが 醤油 れんこん 人参 いんげん 油 醤油 和風だし ごま	フルーチェ (いちごフルーチェ 牛乳)  麦茶	514 602	22.8 27.4
15	水	御飯 味噌汁 ハンバーグ 納豆和え モモ缶	米 もやし 油揚げ 味噌 豚肉 豚肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 油 ウスターソース ケチャップ 納豆 小松菜 人参 大根 醤油 和風だし	小豆と米粉のまんまる焼き (上新粉 小豆 ごま 油)  牛乳	512 602	23.0 27.5
16	木	ハヤシライス コンソメスープ マカロニサラダ パイン缶	米 豚肉 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ トマト ハヤシルウ キャベツ いんげん コンソメ マカロニ 人参 胡瓜 ウインナー マヨドレ	ジャムサンド (食パン いちごジャム)  牛乳	518 612	19.4 24.1
17	金	スパゲティナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ 乳酸菌飲料 ③バナナ①②ゼリー	スパゲティ ウインナー ピーマン 人参 玉ねぎ 油 トマト ケチャップ 玉ねぎ コーン コンソメ ブロッコリー じゃが芋 人参 コーン マヨドレ 醤油 ヤクルト ぶどうジュース アガー 生クリーム みかん缶	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)  リンゴジュース	511 602	23.4 28.9
18	土	メキシカンライス オニオンスープ ブロッコリーサラダ みかん缶	米 ウインナー 人参 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース コンソメ カレー粉 玉ねぎ 油 コンソメ パセリ ブロッコリー 人参 コーン マヨドレ	おせんべい (米 醤油)  リンゴジュース	514 608	18.4 22.4

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
20	月	親子丼 味噌汁 キャベツ海苔和え パン缶	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 高野豆腐 和風だし 醤油 鶏卵 グリンピース じゃが芋 わかめ 味噌 キャベツ 人参 醤油 海苔	クッキー (小麦粉 バター)  牛乳	515 604	18.1 25.1
21	火	ほうとう風うどん はんぺん天 いんげんごま和え モモ缶	茹でうどん 豚肉 南瓜 白菜 人参 長ねぎ しょうが 味噌 醤油 和風だし はんぺん 小麦粉 油 いんげん カリフラワー パプリカ(赤) 醤油 ごま	しらす青菜おむすび (米 しらす青菜ご飯の素)  麦茶	513 600	20.0 24.0
22	水	ポークカレー コンソメスープ 味噌ドレッシングサラダ みかん缶	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 しょうが にんにく カレールウ 玉ねぎ ほうれん草 コンソメ キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 味噌 醤油 ごま油	豆腐ドーナツ (小麦粉 豆腐 油)  牛乳	514 602	19.0 20.3
23	木	御飯 味噌汁 厚揚げ野菜炒め 南瓜煮 パン缶	米 わかめ 長ネギ 味噌 生揚げ 豚肉 しょうが にんにく 干し椎茸 人参 玉ねぎ 白菜 油 和風だし 醤油 南瓜 さつまいも 人参 醤油 いんげん	ピザトースト (食パン 玉ねぎ コーン ケチャップ チーズ)  牛乳	515 603	24.1 28.6
24	金	御飯 清まし汁 さば味噌煮 ブロッコリー胡麻和え バナナ	米 ほうれん草 えのき 醤油 さば しょうが 味噌 ブロッコリー 人参 コーン 醤油 ごま	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)  リンゴジュース	513 600	20.0 23.5
25	土	焼きうどん 中華スープ 白菜煮 パン缶	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 油 中華だし 醤油 かつお節 コーン わかめ 中華だし 醤油 白菜 人参 醤油 和風だし いんげん	ビスケット (小麦粉)  リンゴジュース	514 602	18.4 22.5
27	月	御飯 コンソメスープ カジキノルウェイ風 花野菜サラダ みかん缶	米 キャベツ 玉ねぎ コンソメ かじき 醤油 玉ねぎ じゃが芋 油 ウスターソース ケチャップ カリフラワー ブロッコリー ウインナー 醤油	バナナココアケーキ (ホットケーキミックス 油 純ココア 豆乳 バナナ)  牛乳	513 607	24.0 27.5
28	火	御飯 味噌汁 鶏の塩麴焼 切干大根サラダ りんご	米 もやし わかめ 味噌 鶏肉 塩麴 切干大根 人参 胡瓜 醤油 マヨドレ ごま	ちんすこう (小麦粉 油)  牛乳	512 606	23.3 25.4
29	水	スタミナ焼肉丼 中華スープ 拌三絲 モモ缶	米 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし たら コーン 油 味噌 醤油 白菜 わかめ 中華だし 春雨 ほうれん草 人参 醤油 ごま ごま油	芋ようかん (さつまいも 寒天)  牛乳	515 610	164.0 20.1
30	木	食パン 冬野菜シチュー 手作りコロケ ブロッコリーサラダ パン缶	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぶ ほうれん草 シチュールウ 牛乳 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 コンソメ	韓国風海苔御飯 (米 ごま 刻み海苔 にんにく ごま油 醤油)  麦茶	511 616	20.8 25.2
31	金	御飯 コンソメスープ 鶏のピザ風 大根サラダ バナナ	米 ほうれん草 コーン コンソメ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン トマト ケチャップ コンソメ チーズ 大根 人参 胡瓜 コンソメ	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉)  リンゴジュース	510 600	24.2 25.4

※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	513	605
タンパク質 g	20.1	23.9
脂質 g	16.2	20.4
カルシウム mg	215	269
鉄 mg	2.1	2.3
ビタミンA µgRE	173	198
ビタミンB1 mg	0.35	0.41
ビタミンB2 mg	0.38	0.47
ビタミンC mg	31	32
食塩相当量 g	1.5	1.7

## 冬野菜をおいしく食べよう!

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪



### ●ほうれん草

冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すとされています。鉄分や葉酸・ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富です。

### ●小松菜

カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富です。

### ●白菜

貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。

### ●かぶ

消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

### ●大根

かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンC 免疫力を高める働きがあるので風邪をひきやすい方にもおすすめです。

### ●ねぎ

辛味成分は、体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。