



北本東スマイルこども園献立表



2025年3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	豚丼 味噌汁 青菜和え パイン缶	米 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 醤油 海苔 白菜 長ネギ 味噌 ほうれん草 キャベツ 油 中華だし 醤油	おせんべい (米 醤油) リンゴジュース	511 602	18.1 22.0
3	月	カラフルひな祭り丼 清まし汁 ブロッコリーの和え物 モモ缶	米 鶏肉 玉ねぎ 干し椎茸 かんぴょう しょうが 醤油 ほうれん草 胡瓜 コーン 人参 花麩 かぶ 醤油 ブロッコリー カリフラワー かまぼこ 醤油	ひな祭り蒸しパン (小麦粉 豆乳 ほうれん草 油 生クリーム いちご) 牛乳	519 607	19.9 23.9
4	火	ハヤシライス コンソメスープ マカロニサラダ バナナ	米 豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 油 トマト ケチャップ ハヤシルウ いんげん コーン コンソメ マカロニ ブロッコリー 人参 マヨドレ	スコーン (小麦粉 バター 牛乳) 牛乳	511 603	18.1 22.6
5	水	御飯 清まし汁 さわら味噌マヨ焼き 南瓜煮 りんご	米 ほうれん草 麩 醤油 さわら マヨドレ 味噌 油 南瓜 さつまいも 醤油 いんげん	きな粉マカロニ (マカロニ きな粉) 牛乳	515 604	25.2 29.7
6	木	チーズカレー コンソメスープ ブロッコリーソテー バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールウ チーズ えのき コーン コンソメ ブロッコリー しめじ 人参 油 コンソメ 醤油	フルーチェ (苺フルーチェの素 牛乳) 麦茶	513 602	22.6 27.3
7	金	御飯 味噌汁 ハンバーグ れんこんサラダ 乳酸菌飲料③バナナ①②ゼリー	米 しめじ わかめ 味噌 豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 ケチャップ ウスターソース れんこん 人参 胡瓜 醤油 マヨドレ ごま 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	511 603	22.7 26.9
8	土	中華丼 中華スープ ゆかり和え みかん缶	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 中華だし 醤油 ごま油 大根 いんげん 中華だし わかめ もやし 人参 ゆかり粉	ビスケット (小麦粉) リンゴジュース	514 606	18.6 23.0
10	月	麻婆丼 中華スープ ナムル バナナ	米 豆腐 豚肉 たら 人参 長ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが 油 醤油 中華だし 味噌 わかめ えのき茸 中華だし 醤油 ほうれん草 もやし 人参 ごま ごま油 醤油	シュガートースト (食パン バター) 牛乳	515 606	16.4 19.7
11	火	きつねうどん はんぺん磯辺揚げ ブロッコリー和え パイン缶	茹でうどん 油揚げ 醤油 ほうれん草 コーン 醤油 はんぺん 小麦粉 青のり 油 醤油 ブロッコリー キャベツ 人参 醤油	しらす青菜おにぎり (米 しらす青菜ご飯の素) 麦茶	512 607	20.0 24.3
12	水	御飯 コンソメスープ ポークチャップ コールスローサラダ モモ缶	米 玉ねぎ いんげん コンソメ 豚肉 にんにく 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン 油 醤油 中濃ソース ケチャップ キャベツ 人参 コーン 油 醤油	豆乳ココアプリン 豆乳 純ココア 上新粉 寒天 いちごジャム) 麦茶	518 605	21.2 25.3
13	木	御飯 味噌汁 カレイの煮付け 五目きんぴら みかん缶	米 玉ねぎ わかめ 味噌 カレイ しょうが 醤油 ちくわ しらたき 干し椎茸 ごぼう 人参 れんこん 油 醤油	ジャムサンド (食パン いちごジャム) 牛乳	516 609	13.7 16.6
14	金	わかめ御飯 味噌汁 鶏のから揚げ 納豆和え モモ缶	米 わかめご飯の素 もやし わかめ 味噌 鶏肉 醤油 しょうが にんにく 小麦粉 油 納豆 大根 小松菜 人参 醤油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) リンゴジュース	517 601	22.7 25.8
15	土					
17	月	御飯 清まし汁 さば味噌煮 ほうれん草サラダ モモ缶	米 かぶ いんげん 醤油 さば しょうが 味噌 ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま ごま油	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	511 609	23.4 28.2

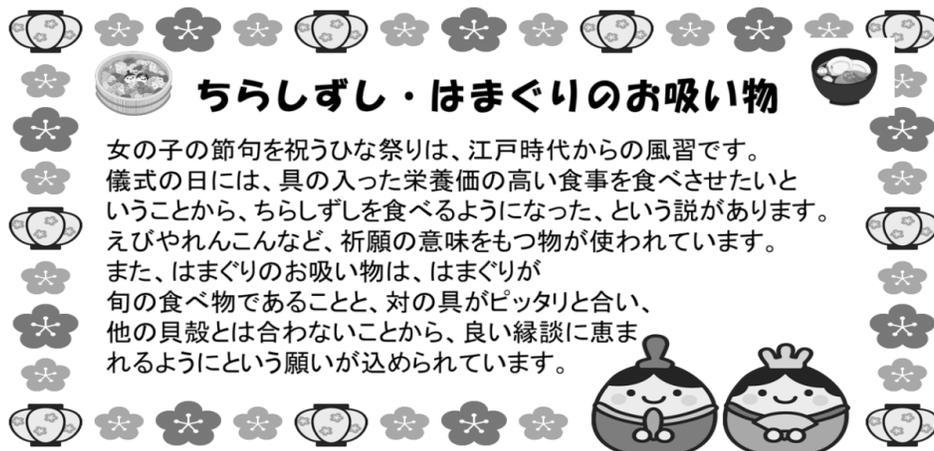
日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルギー物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
18	火	食パン シチュー 手作りコロケ ブロッコリーサラダ パイン缶	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー 牛乳 シチュールウ じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ブロッコリー 人参 コーン 醤油 マヨドレ ごま	ちんすこう (小麦粉 油) 牛乳	517 601	20.4 24.3
19	水	御飯 味噌汁 たらの照り焼き 切干大根煮 バナナ	米 ほうれん草 しめじ 味噌 たら 醤油 しょうが 切干大根 人参 油揚げ いんげん 油 醤油	きなこごまぼたもち (米 きなこ ごま) 麦茶	515 607	16.2 19.8
20	木	春分の日				
21	金	御飯 中華スープ 豚の生姜焼き 春雨サラダ みかん缶	米 わかめ えのき 中華だし 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン しょうが 醤油 油 春雨 もやし 胡瓜 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	511 603	23.2 17.6
22	土	ナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ モモ缶	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 コンソメ トマト ケチャップ いんげん 玉ねぎ コンソメ キャベツ 人参 コーン 油 マヨドレ	ビスケット (小麦粉) リンゴジュース	517 602	16.9 19.8
24	月	キーマカレー きのこスープ ジャーマンポテト バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト にんにく しょうが 油 カレールウ しめじ エリンギ えのき コンソメ じゃが芋 ウインナー コーン 油 コンソメ 醤油 グリンピース	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	518 603	18.8 26.4
25	火	御飯 中華スープ 酢鶏 もやし炒め みかん缶	米 コーン 長ねぎ 中華だし 醤油 鶏肉 油 玉ねぎ 人参 ピーマン 醤油 ケチャップ もやし 玉ねぎ 人参 油 中華だし 醤油	麩のきなこラスク (麩 油 きなこ) 牛乳	514 602	20.5 24.5
26	水	御飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草乾物とえ モモ缶	米 じゃが芋 わかめ 味噌 豆腐 豚肉 しらたき 人参 玉ねぎ いんげん 醤油 切干大根 人参 ほうれん草 海苔 醤油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) リンゴジュース	511 601	20.7 25.1
27	木	御飯 中華スープ ガーリックチキン 海苔のサラダ みかん缶	米 いんげん 大根 中華だし 醤油 鶏肉 油 にんにく 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース ブロッコリー 人参 海苔 醤油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) リンゴジュース	515 605	25.7 30.7
28	金	カレーうどん さつまいも天 中華和え パイン缶	茹でうどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 醤油 カレールウ さつまいも 小麦粉 油 ブロッコリー 白菜 人参 醤油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) リンゴジュース	517 601	23.6 28.7
29	土	チャーハン 中華スープ 大根のそぼろあん モモ缶	米 豚肉 長ネギ 人参 コーン 醤油 中華だし 油 ごま油 ほうれん草 しめじ 中華だし 醤油 大根 人参 鶏肉 醤油 グリンピース	おせんべい (米 醤油) リンゴジュース	511 602	17.9 22.0
31	月	御飯 中華スープ 中華風チキンソテー ビーフン炒め みかん缶	米 コーン わかめ 中華だし 鶏肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 醤油 ごま 油 ビーフン もやし 人参 にら 醤油 中華だし ごま油	おせんべい等 (米 醤油 小麦粉) リンゴジュース	514 611	26.3 23.8

*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。

平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー Kcal	514	604
タンパク質 g	20.6	24.6
脂質 g	15.5	19.1
カルシウム mg	329	260
鉄 mg	2.7	2.6
ビタミンA μgRE	174	198
ビタミンB1 mg	0.35	0.41
ビタミンB2 mg	0.38	0.48
ビタミンC mg	33	36
食塩相当量 g	1.5	1.7

ちらしずし・はまぐりのお吸い物

女の子の節句を祝うひな祭りは、江戸時代からの風習です。儀式の日には、具の入った栄養価の高い食事を食べさせたいということから、ちらしずしを食べるようになった、という説があります。えびやれんこんなど、祈願の意味をもつ物が使われています。また、はまぐりのお吸い物は、はまぐりが旬の食べ物であることと、対の貝がピッタリと合い、他の貝殻とは合わないことから、良い縁談に恵まれるようにという願いが込められています。



**抵抗力アップ
春先のブロッコリー**

冬から春先にかけてが旬のブロッコリー。ビタミン・鉄分・食物繊維を豊富に含み、抵抗力アップにもつながります。中央がこんもりして緑色の濃くつぼみ小さく締まっているものを。甘くて柔らかい旬のブロッコリーを食べましょう！

