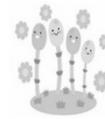




# 北本東スマイルこども園献立表



## 2025年4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	火	御飯 コンソメスープ ポークチャップ ほうれん草サラダ バナナ	米 玉ねぎ しめじ コンソメ パセリ 豚肉 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 油 ケチャップ ウスターソース キャベツ ほうれん草 人参 醤油	ココア蒸しパン (ホットケーキミックス 豆乳 ピュアココア)  牛乳	511 601	19.7 24.0
2	水	御飯 味噌汁 鶏の照り焼き れんこん煮 バナナ	米 ほうれん草 油揚げ 味噌 鶏肉 醤油 れんこん 人参 いんげん 油 醤油 ごま	麩のきな粉ラスク (麩 油 きなこ)  牛乳	516 604	24.1 28.7
3	木	麻婆丼 中華スープ ほうれん草中華和え バナナ	米 豆腐 豚肉 にんにく しょうが 干し椎茸 玉ネギ なら 人参 油 中華だし 味噌 醤油 わかめ コーン 中華だし 醤油 ほうれん草 キャベツ 人参 コーン 醤油	小豆と米粉のまんまる焼き (米粉 小豆 油)  牛乳	516 603	21.3 28.1
4	金	御飯 味噌汁 ハンバーグ マカロニサラダ バナナ	米 なす いんげん 味噌 豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 油 ウスターソース ケチャップ マカロニ 人参 ブロッコリー 胡瓜 マヨドレ	おせんべい等 (小麦粉 醤油)  リンゴジュース	512 602	19.3 23.7
5	土					
7	月	御飯 清まし汁 さば味噌煮 ほうれん草乾物和え バナナ	米 しめじ 麩 醤油 さば しょうが 味噌 ほうれん草 切干大根 人参 醤油	ジャムサンド (食パン いちごジャム)  牛乳	514 601	24.0 28.4
8	火	御飯 味噌汁 豆腐つくね 南瓜ごま和え バナナ	米 玉ねぎ ほうれん草 味噌 鶏肉 豆腐 玉ねぎ ひじき 人参 醤油 油 南瓜 人参 いんげん 醤油 ごま	お花クッキー (小麦粉 バター 牛乳)  牛乳	517 603	21.6 25.6
9	水	豚丼 味噌汁 ブロッコリーサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん 油 醤油 じゃが芋 わかめ 味噌 ブロッコリー ウインナー 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	511 605	20.3 25.2
10	木	御飯 中華スープ 手作りしゅうまい もやしのナムル バナナ	米 いんげん 大根 中華だし 豚肉 玉ねぎ しょうが 醤油 ごま油 しゅうまいの皮 もやし 人参 胡瓜 醤油 ごま ごま油	蒸しパン (小麦粉 豆乳 油)  牛乳	512 600	15.4 25.1
11	金	ポークカレー コンソメスープ コールスロー バナナ	米 豚肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 じゃが芋 油 カレールウ しめじ ほうれん草 コンソメ キャベツ コーン 胡瓜 ウインナー 油 マヨドレ	おせんべい等 (小麦粉 醤油)  リンゴジュース	510 611	20.9 23.1
12	土	ナポリタン コンソメスープ チキンナゲット フレンチサラダ オレンジ	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 コーン コンソメ チキンナゲット ブロッコリー 人参 キャベツ 油 マヨドレ	おせんべい (米 醤油)  リンゴジュース	514 601	18.8 22.0
14	月	御飯 清まし汁 豆腐の松風焼き 切干大根煮 バナナ	米 ほうれん草 えのき 醤油 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 パン粉 味噌 しょうが 醤油 ごま 切干大根 人参 油揚げ いんげん 油 醤油	スコーン (小麦粉 牛乳 バター)  牛乳	514 606	18.3 21.1
15	火	ハヤシライス 味噌汁 胡麻和え 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 しめじ 油揚げ 味噌 ブロッコリー 人参 ごま 醤油	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	515 608	17.8 20.1

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
16	水	御飯 味噌汁 鶏から揚げ 納豆和え バナナ	米 わかめ 油揚げ 味噌 鶏肉 醤油 しょうが にんにく 小麦粉 油 納豆 小松菜 大根 人参 醤油	ラスク (食パン バター)  牛乳	512 614	17.7 26.2
17	木	わかめ御飯 味噌汁 さわらの照り焼き キャベツサラダ バナナ	米 茄子 長ネギ 味噌 さわら 醤油 油 キャベツ ほうれん草 人参 醤油 ごま油	ちんすこう (小麦粉 油)  牛乳	511 603	23.0 27.2
18	金	ミートスパゲティ レタスのスープ 味噌ドレサラダ 乳酸菌飲料 ③バナナ①②ゼリー	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 玉ねぎ レタス ウインナー 油 コンソメ 醤油 ブロッコリー コーン じゃが芋 ごま油 醤油 味噌 ヤクルト モモジュース アガー みかん缶 生クリーム	おせんべい等 (小麦粉 醤油)  リンゴジュース	512 605	20.4 23.1
19	土	焼うどん 味噌汁 ウインナー 大根サラダ オレンジ	茹でうどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 油 醤油 わかめ じゃが芋 味噌 ウインナー 大根 人参 ほうれん草 醤油	ビスケット (小麦粉)  リンゴジュース	510 607	18.6 22.6
21	月	親子丼 味噌汁 ブロッコリー和え バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 高野豆腐 醤油 鶏卵 グリンピース わかめ じゃが芋 味噌 ブロッコリー カリフラワー コーン 醤油	うさぎクッキー (小麦粉 バター 牛乳)  牛乳	510 614	22.3 24.4
22	火	御飯 清まし汁 たら味噌焼き ひじきの炒り煮 バナナ	米 えのき ほうれん草 醤油 たら 味噌 ひじき 人参 さつま揚げ 大豆水煮 いんげん 醤油	ココアクリームサンド (食パン 豆乳 ピュアココア コーンスターチ)  牛乳	510 609	18.2 22.2
23	水	食パン 春野菜シチュー ウインナー ブロッコリーサラダ バナナ	食パン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 アスパラガス シチュールウ 牛乳 ウインナー ケチャップ ブロッコリー 人参 コーン コンソメ	チーズサンドクラッカー (クラッカー チーズ)  牛乳	511 605	20.3 25.2
24	木	御飯 味噌汁 タンドリーチキン ツナ和え バナナ	米 大根 わかめ 味噌 鶏肉 カレー粉 豆乳ヨーグルト ケチャップ にんにく 油 ツナ キャベツ 人参 醤油	ごまラスク (食パン バター すりごま)  牛乳	512 602	18.2 22.0
25	金	五目うどん はんぺん天 キャベツ海苔サラダ バナナ	茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 人参 玉ねぎ ほうれん草 醤油 はんぺん 小麦粉 油 キャベツ 人参 醤油 油 海苔	おせんべい等 (小麦粉 醤油)  リンゴジュース	511 604	22.1 26.8
26	土	チキンピラフ コンソメスープ ウインナー オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース 油 コンソメ キャベツ コーン コンソメ ウインナー ブロッコリー カリフラワー	ビスケット (小麦粉)  リンゴジュース	511 600	17.1 19.5
28	月	御飯 味噌汁 かれいの煮つけ ブロッコリーの磯辺和え バナナ	米 ほうれん草 油揚げ 味噌 カレイ しょうが 醤油 ブロッコリー コーン 人参 醤油 海苔	きなこクリームサンド (食パン きなこ 豆乳 コーンスターチ)  牛乳	510 603	18.6 24.0
昭和の日						
30	水	御飯 中華スープ スタミナ焼肉 春雨サラダ バナナ	米 わかめ 長ネギ 中華だし 醤油 豚肉 にんにく しょうが にら 玉ねぎ もやし 人参 油 醤油 味噌 ごま 春雨 人参 ブロッコリー 醤油 ごま ごま油	豆腐ドーナツ (小麦粉 豆腐 油)  牛乳	511 601	23.9 29.6

平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー Kcal	513	603
タンパク質 g	21.4	25.7
脂質 g	15.8	19.2
カルシウム mg	222	278
鉄 mg	2.3	2.6
ビタミンA μgRE	189	208
ビタミンB1 mg	0.35	0.46
ビタミンB2 mg	0.41	0.49
ビタミンC mg	39	43
食塩相当量 g	1.5	1.6

ご入園、ご進級おめでとうございます。  
これから始まる新しい環境で、みんなで  
食べる給食に喜びや興味が持てるよう、  
努めてまいります。  
そして楽しい給食、おやつのお時間となる  
よう安全でおいしい給食を提供してまい  
りますので、どうぞよろしくお願ひ致し  
ます。

※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。

### 園の給食は、食事摂取基準に基づいて 献立を作成しております

- ◎御飯を中心に主菜・副菜を組み合わせ、手作りを基本とした  
バランスの良い給食提供をしております。
- ◎旬の食材を使用し、季節感を感じられるような献立を心がけ  
ております。
- ◎咀嚼の発達に合わせた調理で食べやすく、味覚(甘味、塩味  
苦味、酸味、うま味)を育てます。
- ◎安全面を踏まえ、果物以外はすべて加熱し生野菜は提供し  
ておりません。
- ◎アレルギーをお持ちのお子さんもみんなと一緒に食べられ  
るようにアレルギー食材をなるべく使用しない献立作成を  
しております。