



北本東スマイルこども園献立表



2025年5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	米	こいのぼりパームクーヘン				
		味噌汁	もやし 長ネギ 味噌	(パームクーヘン 純ココア)			510	24.4
		豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 人参 パン粉 醤油 油 ケチャップ					
		ゆかり和え	ほうれん草 人参 醤油 ゆかり粉					
2	金	モモ缶		牛乳	603	27.9		
		ケチャップライス	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ コンソメ 油	おせんべい	513	17.7		
		コンソメスープ	しめじ 玉ねぎ ウインナー コンソメ	(米 醤油)				
		ウインナー	ウインナー ケチャップ					
3	土	春雨サラダ	春雨 いんげん 人参 コーン 醤油 ごま油	りんごジュース	601	21.7		
		みかん缶						
		憲法記念日						
		こどもの日						
6	火	振替休日						
7	水	御飯	米	ちんすこう				
		味噌汁	なめこ 油揚げ 味噌	(小麦粉 油)			516	22.3
		さわらのマヨ焼き	さわら マヨネーズタイプ パセリ					
		おかか和え	ブロッコリー キャベツ 醤油 かつお節					
8	木	モモ缶		牛乳	610	26.7		
		味噌ラーメン	中華麺 豚肉 もやし 人参 コーン わかめ にんにく しょうが 昆布だし 中華だし 味噌 醤油 ごま油	ひじきおにぎり	511	16.3		
		クリンクルンポテト	じゃが芋 油	(米 ひじき 人参 油揚げ				
		キャベツのナムル	キャベツ 人参 醤油 ごま油 ごま	油 醤油)				
9	金	パイン缶		麦茶	603	19.4		
		ポークカレー	米 豚肉 にんにく しょうが 人参 玉ねぎ じゃが芋 油 カレールウ	おせんべい	518	17.1		
		コンソメスープ	ほうれん草 コーン コンソメ	(米 醤油)				
		れんこんサラダ	れんこん 人参 胡瓜 醤油 マヨネーズタイプ ごま	りんごジュース				
10	土	オレンジ			601	20.1		
		炊き込み御飯	米 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう 醤油 絹さや	おせんべい	514	20.7		
		味噌汁	大根葉 麩 味噌	(米 醤油)				
		厚揚げ豆腐おろしがけ	厚揚げ豆腐 油 大根 醤油	りんごジュース				
12	月	みかん缶			602	25.0		
		御飯	米	グリーン蒸しパン	512	19.1		
		中華スープ	玉ねぎ 青梗菜 中華だし 醤油	(小麦粉 油 ほうれん草)				
		餃子バーグ	豚肉 キャベツ ニラ にんにく 中華だし 醤油 ごま油 油					
13	火	南瓜煮	南瓜 醤油	牛乳	600	21.8		
		バナナ						
		御飯	米	みかんゼリー	513	23.0		
		味噌汁	キャベツ 油揚げ 味噌	(オレンジジュース アガー				
さけ照り焼き	さけ 醤油	みかん缶)						
14	水	鶏じゃが	じゃが芋 鶏肉 人参 醤油	牛乳	612	26.7		
		パイン缶						
		御飯	米	フライドポテト&ウインナー	514	22.0		
		清まし汁	玉ねぎ しめじ 醤油	(じゃが芋 油 青のり				
海苔の松風焼き	鶏肉 豆腐 長ねぎ いんげん しょうが パン粉 味噌 醤油 油 青のり	ウインナー ケチャップ)						
15	木	小松菜サラダ	小松菜 もやし 人参 ごま ごま油 醤油	牛乳	601	26.0		
		モモ缶						
		ミートスパゲティ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ セロリ 人参 油 にんにく トマト ウスターソース ケチャップ パセリ	クラッカーディップ	513	19.0		
		野菜スープ	キャベツ 玉ねぎ 人参 コンソメ 醤油	(クラッカー イチゴジャム)				
ポテトサラダ	じゃが芋 人参 胡瓜 マヨネーズ							
16	金	オレンジ	オレンジ		601	22.9		
		食パン	食パン	おせんべい	519	17.9		
		カレースープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ	(米 醤油)				
		手作りコロッケ	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	りんごジュース				
17	土	ひじきのサラダ	ひじき 胡瓜 キャベツ 油 醤油		609	21.1		
		みかん缶						
		豚丼	米 豚肉 玉ねぎ しらたき 油 醤油	ビスケット	517	19.2		
		味噌汁	じゃが芋 わかめ 味噌	(小麦粉 乳)				
もやし中華和え	もやし 人参 ほうれん草 醤油 ごま ごま油	りんごジュース						
18	日	パイン缶			603	23.4		

日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルゲン物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
19	月	御飯 味噌汁 さわら煮つけ 大根サラダ モモ缶	米 キャベツ 油揚げ 味噌 さわら しょうが 醤油 大根 胡瓜 人参 なた 醤油 油	ココアコーンフレーク (コーンフレーク 純ココア)	510	23.0
				牛乳	610	26.7
20	火	御飯 中華スープ 豚味噌炒め わかめサラダ パイン缶	米 大根 いんげん 中華だし 醤油 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン しょうが にんにく 油 味噌 醤油 ごま わかめ キャベツ コーン 醤油 ごま油	芋ようかん (さつま芋 寒天)	514	20.1
				牛乳	602	24.1
21	水	御飯 中華スープ 家常豆腐 里芋の含め煮 みかん缶	米 長ねぎ わかめ 中華だし 醤油 生揚げ 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 油 味噌 醤油 里芋 人参 醤油	ブルーベリーサンド (食パン 生クリーム ブルーベリージャム)	516	20.1
				牛乳	602	24.2
22	木	御飯 オニオンスープ バーベキューチキン フレンチサラダ モモ缶	米 玉ねぎ ウインナー しめじ コンソメ 醤油 パセリ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 中濃ソース にんにく しょうが キャベツ 人参 コーン 油 マヨネーズタイプ	麩ラスク (麩 油)	512	18.8
				牛乳	602	22.8
23	金	食パン 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 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 コンソメ	おせんべい (米 醤油)	518	17.8
				りんごジュース	608	22.6
24	土	麻婆丼 わかめスープ ブロッコリー中華和え モモ缶	米 豆腐 豚肉 長ネギ ニラ 人参 しょうが にんにく 油 味噌 醤油 中華だし わかめ 豆腐 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)	510	17.1
				りんごジュース	612	20.8
26	月	ハヤシライス コンソメスープ 味噌ドレサラダ オレンジ	米 豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 じゃが芋 油 ハヤシルウ トマト ケチャップ ほうれん草 えのき茸 コンソメ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン ごま油 醤油 味噌	クッキー (小麦粉 バター)	510	18.8
				牛乳	603	23.1
27	火	御飯 味噌汁 彩しゅうまい 野菜炒め パイン缶	米 茄子 長ねぎ 味噌 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン 醤油 ごま油 キャベツ 醤油 キャベツ 人参 もやし ピーマン 油 中華だし 醤油	豆乳フレンチトースト風 (食パン 豆乳 バニラエッセンス)	515	20.0
				牛乳	601	24.0
28	水	御飯 コンソメスープ タンドリーサーモン ほうれん草ソテー みかん缶	米 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ さけ カレー粉 ケチャップ 醤油 油 ほうれん草 玉ねぎ ウインナー 油 醤油 コンソメ	ホットケーキ (小麦粉 牛乳 油 メープルシロップ バター)	518	18.6
				牛乳	603	22.6
29	木	御飯 味噌汁 鶏南蛮ソース ブロッコリーしらす和え モモ缶	米 もやし 油揚げ 味噌 鶏肉 油 人参 玉ねぎ 醤油 小麦粉 ブロッコリー コーン 人参 しらす 醤油	みたらしポテト (じゃが芋 片栗粉 醤油)	515	21.5
				牛乳	603	25.5
30	金	御飯 味噌汁 鶏のから揚げ ブロッコリーお浸し ヤクルト③バナナ①②ゼリー	米 わかめ 大根 味噌 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 油 小麦粉 ブロッコリー 人参 コーン 醤油 ヤクルト 桃ジュース アガー 生クリーム みかん缶	おせんべい (米 醤油)	513	19.0
				りんごジュース	601	22.9
31	土	チャーハン 中華スープ ナゲット パイン缶	米 豚肉 長ねぎ 人参 なた 油 中華だし 醤油 ごま油 コーン わかめ しめじ 中華だし 醤油 ナゲット	ビスケット (小麦粉 乳)	512	20.3
				りんごジュース	612	22.6

※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	20.3	24.3
脂質 g	17.2	21.0
カルシウム mg	219	262
鉄 mg	2.3	2.6
ビタミンA μgR	187	207
ビタミンB1 mg	0.37	0.43
ビタミンB2 mg	0.40	0.48
ビタミンC mg	37	37
食塩相当量 g	1.5	1.8

あたたかくなり、お弁当を持って出かけたい季節になりました。
衛生面にも気を付けながら簡単にバランスが整うポイントを紹介します。

いろいろのポイント

赤

トマト、
…… 赤ウインナー、
にんじんなど

緑

ほうれん草、
…… ブロッコリー、
ピーマンなど

黄

コーン、
…… かぼちゃ、
卵など

茶

ハンバーグ、
…… コロッケ、
からあげなど

アレルギー	レベル
乳アレルギー	緑
小麦アレルギー	紫
卵アレルギー	黄
魚アレルギー	青
バナナアレルギー	オレンジ
混合アレルギー	赤