



北本東スマイルこども園献立表



2025年9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	乳	小麦	魚	バナナ	卵
1 月	御飯 コンソメスープ 鶏のから揚げ ひじきサラダ みかん缶	米 小松菜 玉ねぎ コンソメ 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 油 ひじき 人参 胡瓜 コーン 醤油 マヨネーズタイプ ごま	クラッカー・ジャムサンド (クラッカー ブルーベリージャム)	518	20.6		米粉パン・ジャムサンド (米粉パン ブルーベリージャム)			
			牛乳	608	24.7	豆乳				
2 火	御飯 清まし汁 豚味噌炒め 大根煮 モモ缶	米 麩 長葱 醤油 豚肉 玉ねぎ キャベツ ピーマン 人参 にんにく しょうが 味噌 醤油 油 大根 厚揚げ 椎茸 いんげん 醤油	クッキー (小麦粉 バター)	513	17.1		米粉ロールクッキー 麩無し清まし汁			
			牛乳	601	21.1	豆乳				
3 水	御飯 中華スープ さわら中華風ソテー ほうれん草磯辺和え バナナ	米 わかめ 大根 中華だし 醤油 さわら にんにく しょうが 玉ねぎ 醤油 ごま 油 ほうれん草 もやし 人参 醤油 刻み海苔	スイートポテト (さつまいも バター 牛乳 ごま)	510	21.8		さつまいもスティック (さつまいも)			
			牛乳	608	26.4	豆乳		鶏肉の照り焼き		
4 木	御飯 味噌汁 豆腐つくね れんこんきんぴら パイン缶	米 油揚げ ほうれん草 味噌 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 えのき茸 油 醤油 れんこん 人参 豚肉 油 醤油 ごま	ブルーチェ (デザートベースピーチ 牛乳)	510	18.7					
			麦茶	603	23.4	ゼリー				
5 金	トマトスパゲティ コンソメスープ ブロッコリーのツナ和え ヤクルト ③バナナ	スパゲティ ウィンナー 玉ねぎ なす ピーマン トマト 油 ウスターソース ケチャップ コンソメ キャベツ いんげん コンソメ ブロッコリー 人参 コーン シーチキン 油 醤油	せんべい等	514	18.7		トマトスパゲティ/サラダせんべい (マロニー使用)			
			リンゴジュース	601	21.9	野菜ジュース ホイップ無しゼリー		ツナ無しブロッコリー和え		
お誕生日会	①②ゼリー	オレンジゼリーの素 生クリーム							パイン缶	
6 土	焼きそば 味噌汁 ウィンナー みかん缶	焼きそば類 豚肉 キャベツ もやし 人参 油 中華だし ウスターソース 中濃ソース 青のり 豆腐 長ねぎ 味噌 ウィンナー ケチャップ	ビスケット	512	18.1		焼きそば/サラダせんべい (マロニー使用)			
			リンゴジュース	601	22.9					
8 月	チキンカレー コンソメスープ もやしのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 油 にんにく しょうが カレールウ しめじ 玉ねぎ コンソメ もやし ブロッコリー 人参 コーン 油 醤油	米粉と小豆のまんまる焼き (上新粉 茹で小豆 油)	510	18.0		肉じゃが風煮込み			
			牛乳	601	22.3	豆乳				
9 火	御飯 清まし汁 鮭味噌マヨ焼き 野菜炒め モモ缶	米 小松菜 えのき 醤油 鮭 味噌 マヨネーズタイプ キャベツ ウィンナー 人参 ピーマン 油 中華だし 醤油	ウィンナーのおやき (じゃが芋 ウィンナー) 青のり 油 醤油)	513	22.6					
			牛乳	603	27.2	豆乳		鶏肉の味噌マヨ焼き		
10 水	御飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き なめ草和え バナナ	米 玉ねぎ 油揚げ 味噌 鶏肉 塩こうじ しょうが 醤油 小松菜 もやし 人参 なめ草 醤油	ジャムサンド (食パン いちごジャム)	514	18.4		米粉パン・ジャムサンド (米粉パン いちごジャム)			
			牛乳	601	22.5	豆乳				
11 木	御飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツのごま和え パイン缶	米 長ネギ 大根 味噌 豆腐 豚肉 玉ねぎ 白滝 人参 グリンピース 醤油 キャベツ 人参 いんげん 醤油 ごま	マーブル蒸しパン (ホットケーキミックス 豆乳 純ココア 油)	514	21.6		マーブル米粉蒸しパン (米粉 純ココア 油)			
			牛乳	608	25.5	豆乳				
12 金	マーボー丼 中華スープ 切干大根サラダ モモ缶	米 豆腐 豚ひき肉 にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 人参 油 中華だし 味噌 醤油 玉ねぎ 青梗菜 中華だし 醤油 切干大根 胡瓜 人参 醤油 ごま マヨネーズタイプ	せんべい等	518	21.6		サラダせんべい			
			リンゴジュース	606	25.6					
13 土	チャーハン 中華スープ チキンナゲット ほうれん草のゆかり和え みかん缶	米 豚肉 長ネギ ミックスベジタブル 油 中華だし 醤油 ごま油 わかめ 長葱 中華だし 醤油 チキンナゲット ほうれん草のゆかり和え ほうれん草 もやし 人参 ゆかりの素	ビスケット	513	18.4		サラダせんべい ウィンナー			
			リンゴジュース	602	23.4					
15 月	敬老の日									
16 火	御飯 中華コーンスープ 豚しょうが焼き キャベツ塩昆布和え モモ缶	米 長ネギ コーン 中華だし 醤油 豚肉 しょうが 醤油 玉ねぎ ピーマン 油 キャベツ 人参 胡瓜 塩昆布 醤油	ヨーグルト (プレーンヨーグルト 生クリーム フルーツソースオレンジ)	517	16.4					
			麦茶	600	19.4	ゼリー				

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	乳	小麦	魚	バナナ	卵
17	水	肉野菜うどん	茹でうどん 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 干し椎茸 醤油	わかめおにぎり (米 わかめご飯の素)	515	23.0		肉野菜うどん (マロニー使用)			
		青のりポテト	じゃが芋 青のり						しらす無しブロッコリー和え		
		ブロッコリーのしらす和え	ブロッコリー キャベツ しらす 醤油 ごま油							モモ缶	
18	木	バナナ		麦茶	607	26.4					
		御飯	米	麩きなこラスク (麩 油 きな粉)	514	22.5		米粉ロールクッキー			
		清まし汁	小松菜 大根 醤油							おかか無しおくら和え	
19	金	松風焼き	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 味噌 醤油 油 ごま	牛乳	600	26.4	豆乳				
		おくらおかか	オクラ キャベツ 人参 醤油 かつお節	せんべい等	517	23.4		サラダせんべい			
		みかん缶	米 人参 玉ねぎ レタス 油 コンソメ 醤油								
20	土	タンドリーチキン	鶏肉 カレー粉 ケチャップ 豆乳ヨーグルト にんにく 油	リンゴジュース	603	27.5					
		ジャーマンポテト	じゃが芋 玉ねぎ ウインナー 油 コンソメ 醤油	ビスケット	510	19.3		サラダせんべい			
		みかん缶	米 豚肉 玉ねぎ 白滝 グリンピース 油 醤油								
22	月	豚井	油揚げ インゲン 味噌	リンゴジュース	605	25.7					
		味噌汁	もやし ほうれん草 人参 醤油 ごま ごま油	ちんすこう	510	22.8		トマト煮込み/米粉ロールクッキー			
		もやし中華和え	米 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン 油 にんにく しょうが カレールウ								
23	火	モモ缶	おくら キャベツ コンソメ	牛乳	604	27.5	豆乳				
		ポテトサラダ	じゃが芋 人参 胡瓜 コーン マヨネーズタイプ								
		オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン 油 にんにく しょうが カレールウ								
秋分の日											
24	水	食パン	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 牛乳 シチュールウ	おはぎ	512	16.4	米粉パン	米粉パン			
		シチュール	豚肉 玉ねぎ パン粉 ケチャップ ウスターソース				鶏肉と野菜の豆乳煮込み	鶏肉と野菜の豆乳煮込み			
		ハンバーグ	ブロッコリー カリフラワー コーン 醤油	牛乳	601	20.6	豆乳	パン粉無しハンバーグ			
25	木	ブロッコリーサラダ									
		モモ缶	米	ぶどうゼリー	511	22.4			鶏肉の照り焼き		
		御飯	じゃが芋 油揚げ 味噌								
26	金	味噌汁	もやし ほうれん草 人参 醤油 ごま ごま油	牛乳	604	26.4	豆乳				
		さばの塩焼き	さば 油	せんべい等	515	19.3		サラダせんべい			
		ナムル	豚肉 茄子 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 油 味噌 醤油					麩無し清まし汁			
27	土	パイナップル	ひきわり納豆 オクラ 胡瓜 人参 醤油	リンゴジュース	600	23.4					
		御飯	米 豚肉 玉ねぎ ミックスベジタブル 油 カレー粉	ビスケット	513	21.1		サラダせんべい			
		清まし汁	ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー コンソメ								
29	月	カレーピラフ	キャベツ 胡瓜 コーン マヨネーズタイプ	リンゴジュース	610	24.8					
		ポトフ	米	豆乳フレンチトースト風	515	21.2	米粉パン 豆乳 フレンチトースト風	米粉パン 豆乳 フレンチトースト風			
		コールスローサラダ	なめこ 長ネギ 味噌								
30	火	モモ缶	鶏肉 玉ねぎ にんにく しょうゆ	牛乳	604	25.2	豆乳		ツナ無しほうれん草和え		
		御飯	ほうれん草 もやし 人参 シーチキン ごま油 醤油								
		なめこ汁	米 豚肉 しょうが にんにく 油 醤油 コーン 人参 ほうれん草 もやし ごま ごま油	ココアマカロニ	514	18.3		ココア米粉蒸しパン			
チキンオニオンソース	ワカメ 玉ねぎ 中華だし 醤油										
ほうれん草ツナ和え	ブロッコリー 人参 キャベツ ごま油 醤油 味噌	牛乳	602	22.4	豆乳			パイナップル			

※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	513	603
タンパク質 g	20.1	24.3
脂質 g	16.8	19.6
カルシウム mg	208	265
鉄 mg	2.0	2.3
ビタミンA µgRE	218	200
ビタミンB1 mg	0.37	0.45
ビタミンB2 mg	0.38	0.48
ビタミンC mg	28	28
食塩相当量 g	1.6	1.8

- 乳アレルギー
- 小麦アレルギー
- 魚アレルギー
- バナナアレルギー
- 卵アレルギー
- 混合アレルギー
- ※食パン 乳+小麦

☆すっきりな腸内を目指すために

給食でもよく出てくる「さつまいも」に多く含まれているのが「食物繊維」です。食物繊維は胃や腸で消化されず、余分な脂肪などを吸着して一緒に便にしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やして、腸内の環境を整えてくれています。

さつまいものほか、食物繊維の多い食材は

- ・きのこ類
- ・海藻類
- ・根菜類(ごぼう、人参など)

が挙げられます。水分・油分と食物繊維をバランスよく摂ってすっきりな腸内を目指しましょう！

お彼岸

春と秋にある【お彼岸】ご先祖様や自然の恵みに「ありがとう」の気持ちを込めてお花やお菓子をお供えします。秋の花の【萩】に見立てて『おはぎ』と言われてます。

彼岸入り: 9月20日(土)
中日(秋分の日): 9月23日(火)
彼岸明け: 9月26日(金)