



北本東スマイルこども園献立表



2025年10月



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	乳	小麦	魚	バナナ	卵
1	水	御飯 味噌汁 チキンカツ ごま和え パイン缶	米 豆腐 長ネギ 味噌 鶏肉 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ブロッコリー 人参 醤油 ごま	クラッカー・ジャムサンド (クラッカー ジャム) 牛乳	515 604	24.2 28.9	 豆乳	米粉パンジャムサンド (米粉パン ジャム) 鶏肉の照り焼き			
2	木	御飯 味噌汁 鮭の照り焼き 五目きんぴら りんご	米 じゃが芋 小松菜 味噌 鮭 醤油 油 ごぼう 豚肉 人参 しらたき れんこん 油 醤油	フルーチェ (デザートベースいちご 牛乳) 麦茶 せんべい等	510 601	23.4 28.0	ゼリー		鶏肉の照り焼き		
3	金	御飯 コンソメスープ 鶏トマト煮 海苔サラダ みかん缶	米 しめじ 玉ねぎ コンソメ 醤油 鶏肉 にんにく 油 トマト 玉ねぎ 人参 ケチャップ ウスターソース コンソメ ブロッコリー キャベツ 海苔 油 醤油	 リンゴジュース ビスケット	510 603	19.0 25.4		サラダせんべい			
4	土	焼きそば 中華スープ チキンナゲット ほうれん草とコーンの和え物 モモ缶	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 油 中華だし ウスターソース 中濃ソース わかめ 長ねぎ 中華だし チキンナゲット ほうれん草とコーンの和え物 ほうれん草 コーン 醤油	 リンゴジュース	515 608	20.0 25.2		焼きそば／サラダせんべい (マロニー使用) ウインナー			
6	月	御飯 卵とほうれん草のスープ ハンバーグ コールスローサラダ みかん缶	米 鶏卵 ほうれん草 玉ねぎ コンソメ 醤油 豚肉 玉ねぎ パン粉 油 ウスターソース ケチャップ 人参 胡瓜 キャベツ コーン マヨネーズタイプ	まんまるスイートポテト (さつま芋 牛乳 バター) 牛乳	512 605	20.4 25.4	スイートポテト風(乳製品不使用) (さつま芋 豆乳 油) 豆乳	 パン粉無しハンバーグ			ほうれん草のスープ(卵無し)
7	火	御飯 コンソメスープ 鶏肉のマヨ焼き 大根ツナサラダ	米 人参 玉ねぎ キャベツ 油 コンソメ 鶏肉 マヨネーズタイプ 大根 ツナ ブロッコリー 油	セサミラスク (食パン ごま バター) 牛乳	513 607	22.3 25.1	米粉パンジャムサンド (米粉パン ジャム) 豆乳	米粉パンジャムサンド (米粉パン ジャム)	ツナ無し大根サラダ	みかん缶	
運動会予行日		バナナ		牛乳			米粉ロールクッキー	米粉ロールクッキー			
8	水	御飯 味噌汁 さわら塩麴焼き 納豆和え	米 キャベツ わかめ 味噌 さわら 塩麴 納豆 人参 小松菜 醤油	ミルクスコーン (小麦粉 バター 牛乳) 牛乳	519 611	22.2 22.1	 豆乳		鶏肉の塩麴焼き		
運動会予行予備日		モモ缶		牛乳			豆乳				
9	木	御飯 味噌汁 鶏唐揚げ ひじき炒り煮 オレンジ	米 いんげん もやし 味噌 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 油 ひじき 油揚げ 干し椎茸 人参 油 醤油	コーンピザトースト (食パン コーン ケチャップ マヨネーズタイプ チーズ) 牛乳	513 600	23.1 26.1	米粉パンコーンピザトースト 米粉パン コーン ケチャップ マヨネーズタイプ) 豆乳	米粉パンコーンピザトースト 米粉パン コーン ケチャップ マヨネーズタイプ)			
10	金	味噌ラーメン じゃが芋炒め おかか和え りんご	中華麺 豚肉 もやし 人参 コーン わかめ にんにく しょうが 中華だし 味噌 醤油 ごま油 じゃが芋 ウインナー 玉ねぎ 油 キャベツ ブロッコリー 人参 醤油 かつお節	せんべい等 リンゴジュース	517 600	19.5 29.6		味噌ラーメン／サラダせんべい (マロニー使用)	おかか無し和え物		
11	土	運動会									
13	月	スポーツの日									
14	火	御飯 味噌汁 ヤンニョム風チキン お浸し	米 油揚げ 玉ねぎ 味噌 鶏肉 ごま油 油 ごま ケチャップ 醤油 にんにく ブロッコリー 人参 醤油 ごま	蒸しパン (ホットケーキミックス 豆乳 油) 牛乳	512 605	23.0 26.5	 豆乳	米粉蒸しパン (米粉 油)			
運動会予備日		モモ缶		牛乳			豆乳				
15	水	御飯 中華スープ 厚揚げ中華炒め 春雨サラダ パイン缶	米 長ネギ 大根 中華だし 生揚げ 豚肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 青梗菜 油 醤油 味噌 春雨 人参 もやし わかめ コーン マヨネーズタイプ	ちんすこう (小麦粉 油) 牛乳	518 601	20.9 25.0	 豆乳	米粉ロールクッキー			
16	木	秋野菜キーマカレー コンソメスープ 大根とひじきのサラダ みかん缶	米 豚肉 玉ねぎ 人参 茄子 れんこん カレールウ 玉ねぎ コーン コンソメ 大根 人参 胡瓜 ひじき 醤油 ごま油 ごま	青りんごゼリー (青りんごゼリーの素) 牛乳	511 604	18.0 22.8	 豆乳	肉じゃが風煮込み			
おいもほり				牛乳			豆乳				
17	金	マーボー丼 中華スープ もやしの中華和え パイン缶	米 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 にら 干し椎茸 油 にんにく しょうが 中華だし 味噌 醤油 えのき茸 青梗菜 中華だし 醤油 もやし わかめ 人参 ごま 醤油 ごま油	せんべい等 リンゴジュース ビスケット	511 602	24.8 28.4		サラダせんべい			
おいもほり予備日				リンゴジュース							
18	土	和風スパゲティ コンソメスープ ウインナー キャベツのマヨ和え モモ缶	スパゲティ 鶏肉 しめじ えのき茸 玉ねぎ 油 コンソメ 醤油 焼き海苔 玉ねぎ ほうれん草 コンソメ ウインナー ケチャップ キャベツ コーン マヨネーズタイプ 醤油	 リンゴジュース	515 608	22.1 25.0		和風スパゲティ／サラダせんべい (マロニー使用)			

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	乳	小麦	魚	バナナ	卵
20	月	御飯 わかめスープ 豚カレーソテー ほうれん草とコーンのサラダ パイン缶	米 わかめ 大根 中華だし 醤油 豚肉 玉ねぎ 油 カレー粉 ウスターソース 醤油 ほうれん草 コーン カリフラワー 油 醤油	おからケーキ (おから ホットケーキミックス 鶏卵 パター 牛乳)	511	24.0	おから入り米粉蒸しパン	おから入り米粉蒸しパン			おから入り米粉蒸しパン
				牛乳	600	28.6	豆乳				
21	火	御飯 味噌汁 厚揚げ中華炒め 南瓜煮 バナナ	米 大根 大根葉 味噌 生揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 油 醤油 味噌 南瓜 醤油	ココアクリームサンド (食パン 純ココア コーンスターチ 牛乳)	510	19.5	米粉パンジャムサンド (米粉パン ジャム)	米粉パンジャムサンド (米粉パン ジャム)			
				牛乳	600	26.4	豆乳			パイン缶	
22	水	御飯 味噌汁 肉豆腐 青梗菜炒め モモ缶	米 茄子 油揚げ 味噌 木綿豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 醤油 しらす 人参 青梗菜 もやし 油 醤油	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス 豆腐 油)	512	22.0		米粉ロールクッキー			
				牛乳	609	22.7	豆乳		しらす無し青梗菜炒め		
23	木	御飯 味噌汁 さばみぞれ煮 炒り豆腐 パイン缶	米 油揚げ もやし 味噌 さば 大根 醤油 しょうが 木綿豆腐 鶏肉 椎茸 人参 玉ねぎ 油 醤油	米粉と小豆のまんまる焼き (上新粉 茹で小豆 油)	513	21.3					
				牛乳	604	27.5	豆乳		鶏肉のみぞれ煮		
24	金	ナポリタン コンソメスープ 味噌ドレサラダ ヤクルト ③バナナ ①②ゼリー	スパゲティ ウインナー ビーマン 人参 玉ねぎ 油 トマト ケチャップ ウスターソース キャベツ いんげん コンソメ ブロッコリー じゃが芋 人参 コーン 味噌 醤油 ごま油	せんべい等	517	20.0		ナポリタン／サラダせんべい (マロニー使用)			
		お誕生日会	ぶどうゼリーの素 生クリーム みかん缶	リンゴジュース	601	25.3	野菜ジュース ホイップ無しゼリー			パイン缶	
25	土	五目うどん チキンナゲット ブロッコリーのカレーマヨ和え パイン缶	茹うどん 鶏肉 長ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 醤油 チキンナゲット ブロッコリー 人参 カレー粉 マヨネーズタイプ	ビスケット	511	21.5		五目うどん／サラダせんべい (マロニー使用) ウインナー			
				リンゴジュース	602	25.5					
27	月	御飯 中華スープ さわら香味ソース れんこんサラダ みかん缶	米 わかめ 大根 中華だし 醤油 さわら しょうが 油 長ネギ 醤油 ごま油 れんこん 人参 ひじき コーン マヨネーズタイプ 醤油 ごま	シュガートースト (食パン マーガリン)	513	16.6	米粉パンジャムサンド (米粉パン ジャム)	米粉パンジャムサンド (米粉パン ジャム)			
				牛乳	604	22.4	豆乳		鶏肉の照り焼き		
28	火	御飯 コンソメスープ チキンオニオンソース マカロニサラダ モモ缶	米 えのき茸 小松菜 コンソメ 鶏肉 油 玉葱 醤油 マカロニ 玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン マヨネーズタイプ	フライドポテト (じゃが芋 油 青のり)	516	18.6		マロニーサラダ			
				牛乳	600	24.8	豆乳				
29	水	焼肉丼 レタスのスープ 大根とコーンのサラダ りんご	米 豚肉 しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし 油 醤油 ごま油 玉ねぎ レタス コンソメ 醤油 大根 人参 胡瓜 コーン 醤油 ごま油 ごま	わかめおにぎり (米 わかめご飯の素)	513	16.9					
				麦茶	603	21.6					
30	木	御飯 味噌汁 中華風チキンソテー ナムル パイン缶	米 さつま芋 玉ねぎ 味噌 鶏肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 醤油 ごま 油 小松菜 もやし 人参 ごま油 醤油 ごま	ハロウィンココアクッキー (小麦粉 純ココア パター)	515	20.0	ココア米粉蒸しパン	ココア米粉蒸しパン			
				牛乳	602	23.8	豆乳				
31	金	御飯 コンソメスープ ハロウィンハンバーグ 南瓜サラダ みかん缶	米 玉ねぎ 白菜 コンソメ 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 グリンピース 人参 南瓜 胡瓜 人参 コーン マヨネーズタイプ	せんべい等	514	20.6		サラダせんべい パン粉無しハンバーグ			
				リンゴジュース	608	24.5					

平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー Kcal	513	604
タンパク質 g	21.0	25.3
脂質 g	16.5	20.4
カルシウム mg	219	270
鉄 mg	2.1	2.3
ビタミンA μgRE	179	196
ビタミンB1 mg	0.39	0.45
ビタミンB2 mg	0.43	0.53
ビタミンC mg	27	30
食塩相当量 g	1.6	1.8

※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。

- 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



10月10日は目の愛護デー

生まれた時は明暗を感じる程度の子どもの視力が大人並みの1.0くらになるのが6歳頃と言われています。この時期の子どもは、自分の目に異常があっても、なかなか自覚できません。気になる様子がみられたら、眼科を受診しましょう。

こんな時は心配

●目を細めて見る

●顔を傾けて見る

●黒目の位置がおかしい

●片目をつぶって見る

●横目で見る