



北泉保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
02 （ 月 ）	ご飯 なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	ゴールドキウイ 米、はるさめ、三温糖、ごま油、片栗粉	アイスクリーム、押し豆腐、豚ひき肉、赤みそ、白ごま	キウイフルーツ、にんじん、なす、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しめじ、えのきたけ、にら、干ししいたけ	ウエハース 牛乳 アイス ビスケット 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 249 mg
03 （ 火 ）	ご飯 鮭の塩麹焼き よる昆布 じゃがいものみそ汁	バナナ 米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鮭、豆乳、みそ、ちくわ	バナナ、にんじん、たまねぎ、あさつき、刻みこんぶ、生わかめ	チーズ 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 191 mg
04 （ 水 ）	食パン イタリアンハンバーグ フレンチサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	食パン、じゃがいも、油、パン粉、三温糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶	野菜ジュース、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、コーン缶、ホールトマト缶詰、きゅうり、あさつき	クラッカー牛乳 せんべい キャロットジュース	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 49 mg
05 （ 木 ）	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のおかか和え 大根のみそ汁	米、三温糖、油、片栗粉	豚もも、ヨーグルト、牛乳、みそ、かつお節	もやし、こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、バナナ、しめじ、えのきたけ、あさつき	ビスケット 牛乳 ☆バナナヨーグルト 野菜バー 麦茶	エネルギー 412 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.4 g カルシウム 187 mg
06 （ 金 ）	冷やし中華 肉じゃが 梨	ゆで中華めん、米、じゃがいも、三温糖、しらたき、ごま油、油、ゆでうどん	ハム、豚コマ、ツナ水煮缶	なし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶、塩こんぶ、グリーンピース	きゅうりスティック 牛乳 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.0 g カルシウム 176 mg
07 （ 土 ）	こくうまポリタン きのこのスープ バナナ	スパゲティー	牛乳、ベーコン、バター	バナナ、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、干ししいたけ	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 222 mg
09 （ 月 ）	ご飯 さばの竜田揚げ 野菜炒め さつまいものみそ汁	ゴールドキウイ 米、さつまいも、油、片栗粉、ごま油	さば、みそ、かれい	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、しょうが	野菜バー 牛乳 りんごゼリー クラッカー 麦茶	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.7 g カルシウム 71 mg
10 （ 火 ）	チキンレバーカレー きゅうりとわかめの酢の物 とろーりなめこ汁	米、ポップコーン、じゃがいも、はるさめ、三温糖、油	牛乳、鶏もも【小間】、木綿豆腐、豚レバー、みそ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、なめこ、生わかめ、あさつき	せんべい 麦茶 ☆ポップコーン 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.4 g カルシウム 203 mg
11 （ 水 ）	🍰 パースデーパーティー 秋のきのこご飯 肉団子 和風コーンサラダ	根菜の塩麹汁 梨 米、さつまいも、片栗粉、油、三温糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、ハム、白ごま	なし、にんじん、たまねぎ、もやし、だいこん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、たけのこ（ゆで）、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、れんこん、干ししいたけ	チーズ 麦茶 ☆パースデーケーキ 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 24.1 g カルシウム 218 mg
12 （ 木 ）	食パン タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜コンソメスープ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ（ノンエッグ）	鶏もも肉、ヨーグルト、ハム	オレンジ濃縮果汁、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんにく	☆ヨーグルト 麦茶 ビスケット オレンジジュース	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 98 mg
13 （ 金 ）	ちゃんぽんうどん とり天 バナナ	ゆでうどん、三温糖、油、小麦粉、ごま油	鶏むね肉、ヨーグルト、豚コマ、さつま揚げ	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、いちごジャム、にら、たけのこ、あおのり	☆人参スティック 牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト せんべい 麦茶	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 219 mg
14 （ 土 ）	チキンピラフ チンゲン菜のスープ バナナ	米	鶏もも【小間】、バター	りんご濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース（水煮缶詰）	ビスケット 牛乳 せんべい りんごジュース	エネルギー 346 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 4.7 g カルシウム 29 mg
17 （ 火 ）	ご飯 カツ煮 かぼちゃの甘煮 もやしのみそ汁	ゴールドキウイ 米、油、小麦粉、三温糖	豚肉、みそ、油揚げ	キウイフルーツ、かぼちゃ、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 471 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 52 mg
18 （ 水 ）	食パン サーモンフライ チキンごまサラダ ミネストローネスープ	バナナ 食パン、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）	牛乳、鮭、鶏ささ身、ベーコン、すりごま	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ、トマト	チーズ 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 243 mg
19 （ 木 ）	ご飯 鶏肉の照り焼き きゃべつのごま和え きのこのみそ汁	さつまいも、米、三温糖	鶏もも肉、みそ、すりごま	キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、あさつき	バナナ 牛乳 ☆ふかし芋（さつまいも） 麦茶	エネルギー 393 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 9.8 g カルシウム 76 mg



北泉保育園(一般)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
20 (金)	ミートソーススパゲティ コーンサラダ ジュリアンスープ 梨	スパゲティ、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、バター、ベーコン、ハム	なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、だいこん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	ゴマビスケット 牛乳 ☆ミルクくずもち 麦茶	エネルギー 425 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 98 mg
21 (土)	カレーライス 大根のみそ汁 ゴールドキウイ	米、じゃがいも、油	豚コマ、みそ、スキムミルク	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、えのきたけ、あさつき	クラッカー キャロットジュース ぶどうゼリー ビスケット 麦茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 113 mg
24 (火)	雑穀ご飯 さんまのかば焼き 彩り野菜の甘辛煮 豚汁	りんご 米、油、片栗粉、三温糖、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	さんま、木綿豆腐、鶏もも【小間】、豚コマ、みそ、白ごま	ぶどう濃縮果汁、りんご、かぼちゃ、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、ごぼう、いんげん、干しいたけ、しょうが	☆スティック芋 麦茶 クラッカー ぶどうジュース	エネルギー 654 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.8 g カルシウム 86 mg
25 (水)	食パン クリスピーチキン マカロニサラダ イタリアンスープ	バナナ 食パン、ツイストマカロニ、油、小麦粉、マヨネーズ(ノンエッグ)	乳酸菌飲料、鶏むね肉、ベーコン、ハム	バナナ、キャベツ、にんじん、コーン缶、トマト、しめじ、きゅうり、えのきたけ	野菜バー 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 63 mg
26 (木)	ご飯 ジャージャン豆腐 三色ナムル 中華スープ	米、三温糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、牛乳、厚揚げ、豚コマ、赤みそ	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、ブルーベリージャム、しめじ、たけのこ、干しいたけ	きゅうりスティック 牛乳 ☆ブラックベリーヨーグルト おからかりんとう 麦茶	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 295 mg
27 (金)	カレーうどん ひらひらしゅうまい 梨	ゆでうどん、米、しゅうまいの皮、片栗粉、三温糖、ごま油	鶏ひき肉、豚コマ、油揚げ	なし、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、あおのり	ビスケット 牛乳 ☆鶏そぼろおにぎり 麦茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 66 mg
28 (土)	きのこの炊き込みご飯 さつまいものみそ汁 りんご	米、さつまいも	鶏ひき肉、みそ、油揚げ	りんご、にんじん、たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ	ウエハース 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 341 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 4.3 g カルシウム 51 mg
30 (月)	バジルカレー コールスローサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、豚コマ、バター、ハム、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、チンゲンサイ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ	☆ブラックベリーヨーグルト 麦茶 ☆アップルケーキ 牛乳	エネルギー 666 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 26.4 g カルシウム 303 mg

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります