



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	
01 （金）	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 根菜の塩麹汁	米、さつまいも、三温糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ	どうもろこし、だいこん、にんじん、れんこん、ねぎ、ごぼう、ひじき、干しいたけ、グリーンピース	きゅうりスティック 麦茶 ☆どうもろこし牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 196 mg
02 （土）	デミハヤシライス チンゲン菜のスープ ゴールドキウイ	米、じゃがいも	豚コマ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、チンゲンサイ、マッシュルーム缶、しめじ、えのきたけ	クラッカー キャロットジュース せんべい 麦茶	エネルギー 402 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 11.1 g カルシウム 47 mg
04 （月）	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゃべつのごま和え もやしのみそ汁	米、三温糖、油	豚肉、みそ、油揚げ、すりごま	ぶどう濃縮果汁、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、しょうが	ビスケット 牛乳 せんべい ぶどうジュース	エネルギー 306 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 67 mg
05 （火）	冷やしうどん とり天 すいか	ゆでうどん、米、小麦粉、油	鶏むね、鶏もも【小間】、油揚げ、バター	すいか、ミックスベジタブル、たまねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	クラッカー 牛乳 ☆カレーチャーハンおにぎり 麦茶	エネルギー 426 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 9.6 g カルシウム 43 mg
06 （水）	ご飯 鮭のみそ焼き よる昆布 豆腐のすまし汁	米、三温糖	アイスクリーム、鮭、木綿豆腐、ちくわ、白みそ	キウイフルーツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、あさつき、刻みこんぶ	ウエハース 牛乳 アイス クラッカー 麦茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 10.5 g カルシウム 201 mg
07 （木）	食パン バナナ チキンチャップ かぼちゃサラダ 夏野菜スープ	食パン、片栗粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、三温糖	牛乳、鶏むね肉（薄切り）、ピザ用チーズ、ハム、ウインナー	バナナ、かぼちゃ、トマト、にんじん、なす、ズッキーニ、コーン缶、きゅうり	せんべい 麦茶 ☆ソーセージチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 215 mg
08 （金）	ご飯 なす入り麻婆豆腐 もやしの中華風和え物 ビーフンスープ	米、ビーフン、三温糖、片栗粉、ごま油	押し豆腐、カルピス、豚ひき肉、ベーコン、赤みそ	もやし、ごまつな、にんじん、なす、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にら、干しいたけ	チーズ 麦茶 野菜バー ☆カルピス	エネルギー 424 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 9.6 g カルシウム 167 mg
09 （土）	きのこの炊き込みご飯 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー	米、じゃがいも	鶏ひき肉、油揚げ、みそ	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、たけのこ（ゆで）、しめじ、ごぼう、えのきたけ、あさつき、干しいたけ	ビスケット 牛乳 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 361 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 5.7 g カルシウム 62 mg
12 （火）	こくうまナポリタン フレンチサラダ	スパゲティー、油、三温糖	牛乳、ベーコン、バター、ツナ油漬缶	トマトピューレ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶、きゅうり	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 219 mg
13 （水）	五目炊き込みご飯 大根のみそ汁	米	鶏ひき肉、みそ、油揚げ	りんご濃縮果汁、にんじん、だいこん、たけのこ（ゆで）、ごぼう、えのきたけ、あさつき、干しいたけ	ビスケット 牛乳 クラッカー りんごジュース	エネルギー 394 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 5.9 g カルシウム 61 mg
14 （木）	カレーライス なすのみそ汁	米、じゃがいも、油	豚コマ、みそ、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、なす	クラッカー キャロットジュース せんべい 麦茶	エネルギー 422 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 60 mg
15 （金）	ツナピラフ きのこのスープ	米	ツナ油漬缶、バター	野菜ジュース、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、干しいたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース	チーズ 麦茶 おからかりんとう キャロットジュース	エネルギー 348 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 6.8 g カルシウム 37 mg
16 （土）	チキンピラフ 野菜スープ ミニゼリー	米	牛乳、鶏もも【小間】、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、マッシュルーム缶、グリーンピース（水煮缶詰）	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 373 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 10.5 g カルシウム 215 mg
18 （月）	ご飯 ユーリンチー 春雨サラダ 中華風みそスープ	米、油、片栗粉、はるさめ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、白ごま	すいか、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、たけのこ（ゆで）、干しいたけ	ビスケット 牛乳 芋けんぴ ☆アイスココア	エネルギー 840 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 29.4 g カルシウム 250 mg
19 （火）	焼きそば きゅうりのさっぱり和え 油揚げのみそ汁 ゴールドキウイ	蒸し焼きそばめん（卵なし）、三温糖、油、ごま油、ゆでうどん	牛乳、豚コマ、みそ、油揚げ	どうもろこし、キウイフルーツ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、生わかめ	チーズ 麦茶 ☆どうもろこし牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 215 mg

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		
20 （ 水 ）	ごはん バナナ さばの生姜焼き 茄子と鶏肉のうま煮 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、 三温糖	さば、鶏もも【小 間】、みそ、	野菜ジュース、バナナ、な す、にんじん、たまねぎ、 しめじ、いんげん、あさつ き	☆人参スティック 牛乳 せんべい キャロットジュース	エネルギー 530 kcal たんばく質 24.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 180 mg
21 （ 木 ）	ごはん すいか 鶏もも肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁	米、三温糖	ヨーグルト(無糖)、 鶏もも肉、牛乳、 みそ、さつま揚 げ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、切り 干しだいこん、生わかめ、 干ししいたけ	ビスケット 牛乳 クラッカー ☆ヨーグルトシェーク	エネルギー 485 kcal たんばく質 21.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 186 mg
22 （ 金 ）	☆バースデーパーティー ハムサンド 野菜スープ ミートボール ぴよぴよサラダ	じゃがいも、食パ ン、マヨネーズ (ノンエッグ)、 三温糖、片栗粉、 コーンフレーク	ラクトアイス、豚 ひき肉、生クリー ム、ハム	もも缶(黄桃)、たまね ぎ、みかん缶、バナナ、 キャベツ、コーン缶、にん じん、しめじ	ウエハース 牛乳 ☆アイスパフェ 麦茶	エネルギー 527 kcal たんばく質 16.6 g 脂 質 30.0 g カルシウム 111 mg
23 （ 土 ）	カレーライス きのこのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、 油	牛乳、豚コマ、み そ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、しめじ、え のきだけ、あさつき	せんべい 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 555 kcal たんばく質 16.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 201 mg
25 （ 月 ）	ごはん すいか 和風ミートローフ キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	米、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、 みそ、かつお節	すいか、キャベツ、にんじ ん、だいこん、たまねぎ、 きゅうり、えのきだけ、ひ じき、あさつき	せんべい 麦茶 ☆ショコラケーキ 牛乳	エネルギー 535 kcal たんばく質 18.4 g 脂 質 22.4 g カルシウム 224 mg
26 （ 火 ）	冷やし中華 肉じゃが バナナ	ゆで中華めん、 じゃがいも、しら たき、三温糖、ご ま油、油、ゆであ どん	ハム、豚コマ	とうもろこし、バナナ、 コーン缶、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、グリーン ピース	ビスケット 牛乳 ☆とうもろこし 麦茶	エネルギー 340 kcal たんばく質 12.3 g 脂 質 6.6 g カルシウム 41 mg
27 （ 水 ）	夏野菜カレー 和風コーンサラダ きのこのみそ汁	米、じゃがいも、 油、三温糖	カルピス、豚コ マ、みそ、ハム、 白ごま	にんじん、もやし、たまね ぎ、だいこん、キャベツ、 かぼちゃ、なす、トマト、 しめじ、コーン缶、きゅう り、えのきだけ、あさつ き、かんてん(粉)	野菜バー 牛乳 ☆カルピスゼリー クラッカー 麦茶	エネルギー 509 kcal たんばく質 13.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 91 mg
28 （ 木 ）	食パン ささみのごま揚げ マカロニサラダ ミネストローネスープ	食パン、じゃがい も、ツイストマカ ロニ、パン粉、マ ヨネーズ(ノン エッグ)、油、小 麦粉	アイスクリーム、 鶏ささ身、ベーコ ン、ハム、黒ごま	にんじん、キャベツ、たま ねぎ、コーン缶、きゅう り、トマトピューレ、トマ ト	☆ふかし芋(じゃがいも) 牛乳 アイス ビスケット 麦茶	エネルギー 550 kcal たんばく質 22.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 217 mg
29 （ 金 ）	ごはん ゴールドキウイ カレイの煮つけ 彩り野菜の甘辛煮 なすのみそ汁	米、三温糖	乳酸菌飲料、かれ い、鶏もも【小 間】、みそ、油揚 げ、かれい	キウイフルーツ、かぼ ちゃ、にんじん、なす、た まねぎ、しめじ、いんげん	ウエハース 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 410 kcal たんばく質 19.6 g 脂 質 4.0 g カルシウム 98 mg
30 （ 土 ）	ツナピラフ きのこのスープ バナナ	米	ツナ油漬缶、バ ター	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、しめ じ、コーン缶、えのきだ け、干ししいたけ、マッ シュールーム缶、グリーンピー ス(冷凍)	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 322 kcal たんばく質 7.8 g 脂 質 5.3 g カルシウム 25 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。