



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		
01 （ 月 ）	ごはん ゴールドキウイ 照り焼き豆腐ハンバーグ よろ昆布 かぼちゃのみそ汁	米、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ちくわ、白ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、れんこん、しめじ、刻みこんぶ	せんべい 麦茶 ビスケット ☆アイスココア	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 323 mg
02 （ 火 ）	冷やしうどん 天ぷら（かき揚げ） バナナ	ゆでうどん、米、さつまいも、小麦粉、油	鶏もも【小間】、ちくわ、油揚げ、白ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、生わかめ	野菜バー 牛乳 ☆わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 457 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 9.3 g カルシウム 59 mg
03 （ 水 ）	ごはん なす入り麻婆豆腐 三色ナムル 中華スープ	米、三温糖、ごま油、片栗粉	押し豆腐、豚ひき肉、赤みそ	野菜ジュース、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、なす、チンゲンサイ、ねぎ、しめじ、にら、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 379 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 8.7 g カルシウム 97 mg
04 （ 木 ）	食パン サーモンフライ コールスローサラダ きのこのスープ	食パン、油、パン粉、三温糖、小麦粉	鮭、ヨーグルト、牛乳、ハム	オレンジ天然果汁、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ	☆ふかし芋（じゃがいも） 麦茶 おからかりんとう ☆オレンジヨーグルトシェーク	エネルギー 432 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 125 mg
05 （ 金 ）	お月見カレー 和風コーンサラダ とろーりなめこ汁 ミニゼリー	米、ホットケーキミックス、メープルシロップ、三温糖、油、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、大豆水煮缶、みそ、ハム、バター、白ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、だいこん、キャベツ、なめこ、コーン缶、きゅうり、ごぼう、あさつき、いんげん	チーズ 麦茶 ☆ホットケーキ 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.8 g カルシウム 253 mg
06 （ 土 ）	チキンピラフ 野菜スープ バナナ	米	鶏もも【小間】、バター	バナナ、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	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 304 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 4.6 g カルシウム 24 mg
08 （ 月 ）	ごはん バナナ さばの味噌焼き 彩り野菜の甘辛煮 根菜の塩麹汁	米、さつまいも、三温糖	牛乳、さば、鶏もも【小間】、白みそ、ピザ用チーズ、ウインナー、	バナナ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、れんこん、いんげん、干しいたけ	きゅうりスティック 麦茶 ☆ソーセージチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 220 mg
09 （ 火 ）	なすのミートソーススパゲティ チキンごまサラダ ジュリアンスープ	スパゲティ、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）	アイスクリーム、豚ひき肉、鶏ささ身、バター、ベーコン、すりごま	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、キャベツ、もやし、だいこん、なす、きゅうり、えのきたけ	クラッカー 牛乳 アイス ビスケット 麦茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 219 mg
10 （ 水 ）	ごはん 梨 鶏の唐揚げ 五目ビーフン 野菜たっぷりコーンスープ	米、ビーフン、じゃがいも、片栗粉、油	乳酸菌飲料、鶏もも肉、ベーコン	なし、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、干しいたけ、コーン缶、あさつき、しょうが	ウエハース 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 50 mg
11 （ 木 ）	食パン 噛むかむハンバーグ マカロニサラダ 野菜コンソメスープ	食パン、ツイストマカロニ、砂糖、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、コーン缶、ごぼう、きゅうり、かんてん	クラッカー キャロットジュース ☆牛乳寒天 麦茶	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 120 mg
12 （ 金 ）	ごはん 柿 鶏肉の照り焼き 野菜炒め なすのみそ汁	米、三温糖、小町麴、ごま油	牛乳、鶏もも肉、バター、みそ、油揚げ	キャベツ、かき、もやし、なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン	チーズ 麦茶 ☆キャラメルお麴ラスク 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.4 g カルシウム 191 mg
13 （ 土 ）	こくうまポリタン チンゲン菜のスープ バナナ	スパゲティ	ベーコン、バター	野菜ジュース、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	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 389 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 62 mg
16 （ 火 ）	ちゃんぽんうどん ひらひらしゅうまい バナナ	ゆでうどん、米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、三温糖	鶏ひき肉、豚コマ、なると、バター	バナナ、ミックスベジタブル（冷凍）、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、しょうが	ビスケット 牛乳 ☆カレーチャーハンおにぎり 麦茶	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 40 mg
17 （ 水 ）	雑穀ごはん 柿 肉団子 ひじきの煮物 けんちん汁	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）	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆腐、鶏もも【小間】、油揚げ、白ごま	かき、たまねぎ、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	☆人参スティック 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.2 g カルシウム 221 mg
18 （ 木 ）	食パン タラのカレーニエル ごぼうサラダ 野菜スープ	食パン、小麦粉、油、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）	ヨーグルト（無糖）、たら、鶏ささ身、すりごま、スキムミルク	キャベツ、バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、しめじ、ごぼう、きゅうり、コーン缶	クラッカー 牛乳 ☆バナナヨーグルト 麦茶	エネルギー 318 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 9.8 g カルシウム 147 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 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		
19 （金）	三色丼 茄子と鶏肉のうま煮 じゃがいものみそ汁 梨	米、じゃがいも、三温糖	鶏ひき肉、鶏もも【小間】、みそ	りんご濃縮果汁、なし、なす、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、いんげん、あさつき	野菜バー 牛乳 クラッカー りんごジュース	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 8.9 g カルシウム 52 mg
20 （土）	ツナピラフ きのこのスープ バナナ	米	牛乳、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、えのきたけ、干しいたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 403 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 11.2 g カルシウム 205 mg
22 （月）	きのこカレー コーンサラダ チンゲン菜のスープ 柿	米、じゃがいも、油、三温糖	鶏もも肉、ハム、スキムミルク	たまねぎ、かき、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、コーン缶、きゅうり	ウエハース 牛乳 ぶどうゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 9.9 g カルシウム 68 mg
24 （水）	ご飯 鮭の塩麹焼き 切干大根の煮物 さつまいものみそ汁	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ（ノンエッグ）、三温糖	牛乳、鮭、みそ、ハム、さつま揚げ、ピザ用チーズ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん、干しいたけ	せんべい 麦茶 ☆ハムチーズパン 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 223 mg
25 （木）	食パン クリスピーチキン フレンチサラダ ジュリアンスープ	食パン、油、小麦粉、三温糖	鶏むね肉、ヨーグルト、牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ブルーベリージャム、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	バナナ 牛乳 ☆ブラックベリーヨーグルト ビスケット 麦茶	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 156 mg
26 （金）	ご飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 もやしのみそ汁	米、三温糖、片栗粉、油	豚肉（肩ロース）、牛乳、みそ、きな粉、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが	ビスケット 牛乳 ☆ミルクくずもち 麦茶	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 92 mg
27 （土）	五目炊き込みご飯 きのこのみそ汁 柿	米	鶏ひき肉、みそ、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、かき、にんじん、だいこん、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	クラッカー キャロットジュース せんべい ぶどうジュース	エネルギー 426 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 4.8 g カルシウム 55 mg
29 （月）	ご飯 さんまのかば焼き きゃべつのごま和え 豚汁	さつまいも、米、油、三温糖、片栗粉	牛乳、さんま、木綿豆腐、豚コマ、みそ、すりごま、黒ごま	なし、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、干しいたけ、しょうが	チーズ 麦茶 ☆大学芋 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 27.6 g カルシウム 232 mg
30 （火）	焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁	蒸し焼きそばめん（卵なし）、はるさめ、三温糖、油、ゆでうどん	カルピス、豚コマ、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきたけ、生わかめ	ビスケット 牛乳 せんべい ☆カルピス	エネルギー 368 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 69 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。

※3歳未満児は安全に配慮し、梨・りんごの提供はありません。(代替の果物を提供します)