



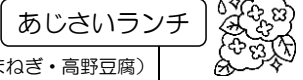
# 献立表



令和4年6月

草加あおぞら保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				調味料	午前おやつ		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			午後おやつ		
1 - 水 -	ハヤシライス キャベツのごまだれサラダ わかめスープ ミニゼリー	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、ねぎ、切干大根、わかめ	ハヤシルー、ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 いもち	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.9 g カルシウム 226 mg		
2 - 木 -	焼きそば 肉団子スープ バナナ	焼きそばめん、米、砂糖、片栗粉、ごま油、はるさめ	牛乳、豚こま肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、あおのり	焼きそばソース、にんじん、鶏ガラスープの素、しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩、おろししょうが	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 おいなりさん	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.5 g カルシウム 241 mg		
3 - 金 -	タンダーリーチキン ツナポテトサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・えのきたけ・たまねぎ)	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、ごま油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、チーズ、みそ、しらす、ツナ	パイン、こまつな、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ	かつお・煮干しだし汁、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	麦茶 塩せんべい 牛乳 しらすのピザ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.8 g カルシウム 295 mg		
4 - 土 -	ピビンバ キャベツのナムル 中華スープ(わかめ・しいたけ・たまねぎ) ミニゼリー	米、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	米、豚ひき肉、ごま	もやし、こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ、キャベツ	しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、中華だしの素、おろししょうが、酢、食塩、おろしにんにく	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 254 mg		
6 - 月 -	鶏のみそ焼き 切干大根のサラダ ごはん はるさめスープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズドレッシング、はるさめ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ、みそ	みかん、きゅうり、ブルーベリー、コーン、切干大根、わかめ、しいたけ	みりん、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	麦茶 スティックビスケット 牛乳 みそポテト	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 206 mg		
7 - 火 -	ミートローフ カレーポテトサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・油揚げ・えのきたけ)	米、麩、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、みそ、じゃがいも、油揚げ	たまねぎ、みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、グリーンピース、えのきたけ、切干大根	かつお・煮干しだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、コンソメ、カレー粉	麦茶 バタービスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.5 g カルシウム 205 mg		
8 - 水 -	ちくわの磯辺揚げ カリカリ油揚げのサラダ あじさいごはん 味噌汁(こまつな・たまねぎ・高野豆腐)	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、みそ、油揚げ、高野豆腐	りんご、ぶどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、かんとん、あおのり	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、酢	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 231 mg		
9 - 木 -	レバーとポテトのオーロラソース キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁(ねぎ・しめじ・たまねぎ)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏レバー、みそ、ハム	キャベツ、みかん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、ひじき、こまつな	かつお・煮干しだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 172 mg		
10 - 金 -	チンジャオロース もやしのナムル ごはん 中華スープ(こまつな・しめじ・しいたけ)	米、ホットケーキミックス、マーガリン、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、ヨーグルト	もやし、もも、たけのこ、きゅうり、こまつな、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ、いちご、にんじん	しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、酢、おろししょうが、食塩	麦茶 ウエハース 牛乳 ヨーグルトビスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 203 mg		
11 - 土 -	キーマカレー きゅうりの塩こんぶ和え はるさめスープ パイン	米、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、しらす	もやし、たまねぎ、パインにんじん、きゅうり、こまつな、グリーンピース、コーン、しいたけ、塩こんぶ、わかめ	カレールー、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、おろししょうが、食塩	麦茶 バタービスケット 麦茶 フルーチェ、ビスケット	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 152 mg		
13 - 月 -	ささみのカレーフライ キャベツのツナマヨサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・たまねぎ・とうふ)	米、マカロニ、パン粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏ささみ、木綿豆腐、みそ、ウインナー、ツナ	キャベツ、みかん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩、コンソメ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ナポリタン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.4 g カルシウム 198 mg		
14 - 火 -	カレイのごま照り焼き カミカミ和え ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、マーガリン、ごま油	牛乳、かれい、みそ、高野豆腐、油揚げ、ごま	パイン、キャベツ、にんじん、たくあん、きゅうり、しめじ、切干大根	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 にんじんケーキ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.6 g カルシウム 264 mg		
15 - 水 -	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、絹ごし豆腐、きなこ	もも、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、えだまめ、ひじき、わかめ、かんとん	カレールー、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、酢、食塩	麦茶 ウエハース 牛乳 フルーツ寒天	エネルギー 466 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.8 g カルシウム 217 mg		
16 - 木 -	鶏のからあげ 彩りナムル 鮭ごはん 味噌汁(わかめ・なめこ・ねぎ)	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、さけ、カルピス、みそ、ハム	もやし、なめこ、ねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酢、和風だしの素、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.9 g カルシウム 200 mg		





# 献立表



令和4年6月

草加あおぞら保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
17 — 金 —	じゃがいものおぼろ煮 もも こまつなサラダ ごはん 味噌汁(油揚げ・なめこ・わかめ)	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	こまつな、にんじん、えのきたけ、なめこ、いんげん、わかめ、もも	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 とうふドーナツ(きなこ)	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 244 mg
18 — 土 —	和風ベーコンスパゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ(しめじ・たまねぎ・キャベツ) もも	スパゲティ、米、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、ベーコン、しらす	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、こまつな	しょうゆ、コンソメ、食塩、和風だしの素	麦茶 バタービスケット 牛乳 しらすとこまつなのおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.9 g カルシウム 251 mg
20 — 月 —	鶏の照り焼き もも 大豆とひじきの煮物 ごはん 味噌汁(こまつな・しめじ・とうふ)	米、じゃがいも、こんにゃく、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、大豆、みそ、油揚げ	もも、こまつな、にんじん、しめじ、絹さや、ひじき	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 273 mg
21 — 火 —	豚肉のしょうが焼き パイ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁(しめじ・こまつな・高野豆腐)	米、マカロニ、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、高野豆腐、きなこ、油揚げ、大豆	キャベツ、たまねぎ、パイ、こまつな、にんじん、切干大根、しめじ	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 226 mg
22 — 水 —	ジャージャー麺 彩りナムル 中華スープ(こまつな・えのきたけ・コーン) バナナ	中華めん、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、ハム、油揚げ	もやし、たまねぎ、バナナ、こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン、ピーマン、ひじき、こまつな	しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、おろししょうが、食塩、酢、和風だしの素	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.0 g カルシウム 230 mg
23 — 木 —	鶏肉のトマト煮 ミニゼリー こまつなごま和え ごはん 味噌汁(なめこ・わかめ・とうふ)	米、コーンフレーク、じゃがいも、マーガリン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、木綿豆腐、ごま	こまつな、トマト、たまねぎ、にんじん、なめこ、えのきたけ、しめじ、わかめ	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 259 mg
24 — 金 —	チーズつくね もも きゅうりの塩こんぶ和え 菜飯 味噌汁(油揚げ・キャベツ・えのきたけ)	米、ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズドレッシング、片栗粉、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、チーズ、みそ、油揚げ、しらす	もやし、もも、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、こまつな	かつお・煮干しだし汁、和風だしの素、食塩	麦茶 ウエハース 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 309 mg
25 — 土 —	チャーハン こまつなサラダ 味噌汁(ねぎ・しめじ・油揚げ) みかん	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ	こまつな、たまねぎ、にんじん、みかん、えのきたけ、ねぎ、しめじ、ピーマン	かつお・煮干しだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、鶏ガラスープの素、おろししょうが、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 209 mg
27 — 月 —	ポークケチャップ カミカミ和え ごはん 味噌汁(キャベツ・とうふ・えのきたけ)	米、油、砂糖、スポンジケーキ	豚こま肉、生クリーム、みそ、木綿豆腐	たまねぎ、もも、にんじん、たくあん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、パイ、みかん、さくらんぼ、切干大根	かつお・煮干しだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	麦茶 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.7 g カルシウム 64 mg
28 — 火 —	マーボー豆腐丼 こまつなとちくわのナムル 中華スープ(わかめ・しいたけ・えのきたけ) パイ	米、そうめん、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、みそ、油揚げ	こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、わかめ、きゅうり、にんじん、パイ	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、中華だしの素、おろししょうが、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 そうめん	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 275 mg
29 — 水 —	デミグラスハンバーグ ミニゼリー ポテトサラダ ごはん コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、パン粉、マヨネーズドレッシング、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、ほうれんそう、コーン	ハヤシルウ、ケチャップ、食塩、コンソメ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 野菜ブリッツ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 240 mg
30 — 木 —	厚揚げのみそ炒め もも はるさめサラダ ごはん 中華スープ(コーン・えのきたけ・こまつな)	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、生揚げ、しらす、みそ	もも、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、コーン	しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、しょうゆ、おろししょうが、酢、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 チヂミ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 258 mg

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

☆こでまり組は下記の献立が変更となります。  
鉄ウエハース → ミルクウエハース  
お誕生日ケーキ → フルーツポンチ、ビスケット

