献　立　表

令和４年５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） 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	調味料	午前おやつ／午後おやつ	栄養価
2 ㈪	カレーライス キャベツとひじきの和風コールスロー わかめスープ パイン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、砂糖、マーガリン、油	牛乳、豚こま肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、パイン、バナナ、ねぎ、きゅうり、わかめ、ひじき	カレールウ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 243 mg
6 ㈫	たれづけから揚げ　ミニゼリー 彩りナムル こいのぼりごはん　こどもの日メニュー 味噌汁（しめじ・たまねぎ・高野豆腐）	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、みそ、油揚げ、高野豆腐、チーズ、ごま	もやし、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、こまつな、のり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、酢、和風だしの素、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 こいのぼりクッキー	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.9 g カルシウム 231 mg
7 ㈬	ミートスパゲティ ツナポテトサラダ コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・コーン） もも	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、米	牛乳、豚ひき肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、もも、トマト、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、おろしにんにく	麦茶 バタービスケット 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 179 mg
9 ㈭	ポークケチャップ　みかん はるさめサラダ ごはん 味噌汁（キャベツ・油揚げ・えのきたけ）	米、フライドポテト、油、砂糖、ごま油、はるさめ	牛乳、豚こま肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、みかん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、あおのり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、おろしにんにく	麦茶 スティックビスケット 牛乳 フライドポテト（のり塩）	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 204 mg
10 ㈮	鶏天　ミニゼリー カミカミ和え ごはん 味噌汁（こまつな・たまねぎ・しめじ）	米、小麦粉、麸、マーガリン、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	こまつな、にんじん、たくあん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、切干大根、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 お麸ラスク	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 220 mg
11 ㈯	五目うどん 野菜のかき揚げ バナナ	うどん、米、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、えだまめ、バナナ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 184 mg
12 ㈪	肉じゃが　パイン もやしのナムル ごはん 味噌汁（とうふ・ねぎ・なめこ）	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、みそ、ちくわ、きなこ	もやし、たまねぎ、にんじん、パイン、なめこ、きゅうり、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 176 mg
13 ㈫	鮭フライ　もも 大豆とひじきの煮物 ごはん 味噌汁（ほうれんそう・しめじ・とうふ）	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、パン粉、小麦粉、マーガリン、油、砂糖	牛乳、鮭、木綿豆腐、大豆、ヨーグルト、みそ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、しめじ、いちご、絹さや、ひじき、もも	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ	麦茶 ウエハース 牛乳 ヨーグルトビスケット	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 249 mg
14 ㈬	コロッケ キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁（油揚げ・こまつな・えのきたけ・にんじん）	米、油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、カルピス、みそ、油揚げ、ゼラチン、ハム	キャベツ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ひじき、にんじん、もも	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース	麦茶 バタービスケット 牛乳 カルピスゼリービスケット	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.1 g カルシウム 225 mg
16 ㈮	ハンバーグ　みかん キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁（なめこ・わかめ・えのきたけ）	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、なめこ、切干大根、わかめ、みかん	かつお・にぼしだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 いももち	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 233 mg
17 ㈯	キーマカレー きゅうりの塩こんぶ和え はるさめスープ もも	米、そうめん、はるさめ、油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、もも、きゅうり、グリンピース、しいたけ、塩こんぶ、わかめ	カレールウ、かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩、みりん、おろししょうが	麦茶 バタービスケット 牛乳 そうめん	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 216 mg
18 ㈪	ちくわの磯辺揚げ　バナナ 切干大根の煮物 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、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ちくわ、大豆、みそ、高野豆腐、油揚げ、チーズ	キャベツ、にんじん、しめじ、切干大根、あおのり、バナナ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、	麦茶 ウエハース 牛乳 野菜プリッツ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 281 mg
19 ㈫	ポークビーンズ ひじきのサラダ 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、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚こま肉、大豆、みそ、カルピス	たまねぎ、トマト、こまつな、にんじん、えのきたけ、きゅうり、コーン、ひじき、もも、パイン、かんてん	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 フルーツ寒天	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 223 mg
20 ㈬	チンジャオロース　パイン こまつなサラダ ごはん わかめスープ	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、絹ごし豆腐	こまつな、たけのこ、もやし、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、わかめ、パイン	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 クリームサンドビスケット 牛乳 とうふドーナツ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.1 g カルシウム 222 mg

献　立　表

令和４年５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） 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	調味料	午前おやつ／午後おやつ	栄養価
21	鶏肉のみそ焼き	米、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ツナ	みかん、もも、パイン、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、みりん、おろしにんにく、おろししょうが	麦茶	エネルギー 456 kcal
㈫	切干大根のサラダ					どうぶつビスケット	たんぱく質 17.1 g
土	ごはん					牛乳	脂質 14.5 g
㋡	味噌汁（キャベツ・油揚げ・たまねぎ）					フルーツポンチ	カルシウム 184 mg
23	ささみフライ　ミニゼリー	米、じゃがいも、マカロニ、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏ささみ、木綿豆腐、みそ、ウインナー	なめこ、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉	麦茶	エネルギー 501 kcal
㈫	カレーポテトサラダ					白雪せんべい	たんぱく質 23.3 g
月	ごはん					牛乳	脂質 13.4 g
㋡	味噌汁（なめこ・ねぎ・とうふ）					ナポリタン	カルシウム 171 mg
24	豚肉のしょうが焼き　みかん	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、マーガリン	牛乳、豚こま肉、みそ、油揚げ、高野豆腐	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、たくあん、きゅうり、しめじ、切干大根、みかん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	麦茶	エネルギー 487 kcal
㈫	カミカミ和え					スティックビスケット	たんぱく質 18.9 g
火	ごはん					牛乳	脂質 17.8 g
㋡	味噌汁（しめじ・こまつな・高野豆腐）					ココアケーキ	カルシウム 269 mg
25	ミートスパゲティ	スパゲティ、米、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ、こまつな、コーン、きゅうり、もも、ほうれんそう	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	麦茶	エネルギー 539 kcal
㈫	鶏ささみのカレー風味サラダ					クリームサンドビスケット	たんぱく質 25.0 g
水	コンソメスープ（ほうれんそう・たまねぎ・コーン）					牛乳	脂質 14.8 g
㋡	もも					しらすとこまつなのおにぎり	カルシウム 241 mg
26	マーボー豆腐丼	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、みそ	たまねぎ、もやし、こまつな、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、にんじん、パイン	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	エネルギー 538 kcal
㈫	はるさめサラダ					スティックビスケット	たんぱく質 19.2 g
木	中華スープ（こまつな・しいたけ・えのきたけ）					牛乳	脂質 21.5 g
㋡	パイン					フルーチェムース	カルシウム 260 mg
27	鶏肉の照り焼き　みかん	米、コーンフレーク、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま	ほうれんそう、えのきたけ、なめこ、にんじん、ねぎ、ひじき、みかん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素	麦茶	エネルギー 543 kcal
㈫	ほうれんそうのごま和え					ウエハース	たんぱく質 20.8 g
金	ひじきごはん					牛乳	脂質 15.5 g
㋡	味噌汁（なめこ・ねぎ・とうふ）					マシュマロコーンフレーク	カルシウム 248 mg
28	カレーピラフ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、ウインナー	こまつな、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん	しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩	麦茶	エネルギー 457 kcal
㈫	こまつなとちくわのナムル					バタービスケット	たんぱく質 18.5 g
土	ポトフスープ					牛乳	脂質 15.0 g
㋡	ミニゼリー					チーズボールフライ	カルシウム 204 mg
30	鶏肉のトマト煮	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、スポンジ	鶏もも肉、生クリーム、みそ、ツナ	キャベツ、たまねぎ、トマト、わかめ、にんじん、なめこ、きゅうり、しめじ、パイン、もも、みかん、さくらんぼ	かつお・にぼしだし汁、コンソメ、食塩	麦茶	エネルギー 504 kcal
㈫	キャベツのツナマヨサラダ					野菜ビスケット	たんぱく質 17.7 g
月	ごはん					麦茶	脂質 16.2 g
㋡	味噌汁（なめこ・わかめ・たまねぎ）					お誕生日ケーキ	カルシウム 131 mg
31	鶏つくね　もも	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、ハム、油揚げ、かつお節	もやし、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな、あおのり、もも	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、酢、みりん、中華だしの素、食塩、和風だしの素	麦茶	エネルギー 456 kcal
㈫	彩りナムル					白雪せんべい	たんぱく質 21.2 g
火	ごはん					牛乳	脂質 14.0 g
㋡	味噌汁（油揚げ・しめじ・こまつな）					お好み焼き	カルシウム 208 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