



# 献立表



令和4年7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	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	調味料	午後おやつ	
1 (金)	チキンカレー もやしのナムル わかめスープ パイナップル	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	もやし、たまねぎ、にんじん、パイナップル、きゅうり、バナナ、ねぎ、わかめ、しめじ	カレールー、ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、酢、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 239 mg
2 (土)	ビビンバ きゅうりとちくわのナムル 中華スープ(コーン・しいたけ・たまねぎ) ミニゼリー	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま、ちくわ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、きゅうり、コーン、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、みりん、おろししょうが、おろしにんにく、食塩、ケチャップ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ココアくずもち	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 308 mg
4 (月)	鶏天 カミカミ和え 塩こんぶと枝豆のごはん 味噌汁(こまつな・えのきたけ・高野豆腐)	米、ぎょうざの皮、小麦粉、油、砂糖	鶏もも肉、チーズ、ウインナー、みそ、高野豆腐、油揚げ	りんご、もも、こまつな、にんじん、たくあん、きゅうり、えのきたけ、えだまめ、たまねぎ、コーン、切干大根、塩こんぶ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	麦茶 スティックビスケット りんごジュース ミニピザ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 136 mg
5 (火)	チンジャオロース ひじきのサラダ ごはん 中華スープ(たまねぎ・しめじ・コーン)	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま肉、カルピス	たけのこ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、もも、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン、えだまめ、ひじき、かんてん	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 バタービスケット 牛乳 フルーツ寒天	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 191 mg
6 (水)	レバーとポテトのオーロラソース 切干大根のサラダ ごはん 味噌汁(油揚げ・キャベツ・えのきたけ)	米、じゃがいも、麩、片栗粉、油、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏レバー、みそ、ツナ、油揚げ	みかん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 217 mg
7 (木)	セタハンバーグ キャベツのごまだれサラダ ごはん そうめん汁 パイナップル	米、パン粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉、そうめん、マーガリン、小麦粉、ホットケーキミックス	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、生クリーム、かつお節、ごま	キャベツ・たまねぎ・パイナップル、にんじん、切干大根、わかめ、オクラ	かつお・にぼしだし汁、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 セタケーキ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.9 g カルシウム 292 mg
8 (金)	豚肉のしょうが焼き こまつなのごま和え ごはん 味噌汁(なめこ・わかめ・とうふ)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、木綿豆腐、ごま	バナナ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、なめこ、えのきたけ、わかめ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	麦茶 ウエハース 牛乳 フライドポテト(のり塩)	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.2 g カルシウム 256 mg
9 (土)	じゃがいものそぼろ煮 ひじきのサラダ ごはん 味噌汁(油揚げ・こまつな・えのきたけ)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	もも、みかん、パイナップル、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、コーン、いんげん、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 197 mg
11 (月)	ささみフライ 彩りナムル ごはん 味噌汁(しめじ・ねぎ・とうふ)	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズドレッシング、油、ごま油	牛乳、鶏ささみ、木綿豆腐、みそ、ハム	もやし、しめじ、ねぎ、にんじん、こまつな	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、酢、コンソメ、バセリ粉、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 いももち	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 12.6 g カルシウム 207 mg
12 (火)	カレーのムニエル キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん コンソメスープ(じゃがいも・にんじん・たまねぎ・コーン)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、カレー、ヨーグルト	キャベツ、もも、たまねぎ、ブルーベリー、コーン、にんじん、きゅうり、ひじき	しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、バセリ粉	麦茶 バタービスケット 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 229 mg
13 (水)	五目うどん 野菜のかき揚げ バナナ	うどん、米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、コーン、えだまめ	かつお・にぼしだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが、和風だしの素	麦茶 ウエハース 牛乳 枝豆そぼろおにぎり	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.2 g カルシウム 186 mg
14 (木)	ポークケチャップ キャベツのツナマヨサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・油揚げ・しめじ)	米、マカロニ、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、油揚げ、きなこ、ツナ	キャベツ、たまねぎ、みかん、こまつな、きゅうり、しめじ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、おろしにんにく	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.2 g カルシウム 195 mg
15 (金)	肉じゃが きゅうりの塩こんぶ和え ごはん 味噌汁(とうふ・ねぎ・なめこ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、ねぎ、塩こんぶ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 207 mg
16 (土)	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) パイナップル	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、カルピス、ちくわ、みそ、ゼラチン	こまつな、たまねぎ、もも、パイナップル、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、にんじん、わかめ	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	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 503 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 264 mg





# 献立表



令和4年7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	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	調味料	午後おやつ	
19 (火)	ひじきハンバーグ バナナ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・たまねぎ)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、大豆、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、切干大根、にら、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、鶏ガラスープの素、みりん、酢、食塩、和風だし	麦茶 塩せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.7 g カルシウム 248 mg
20 (水)	ハヤシライス こまつなサラダ わかめスープ もも	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、生クリーム	こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、もも、えのきたけ、しめじ、しいたけ、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	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 フルーチェムース	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 23.2 g カルシウム 266 mg
21 (木)	ちくわの2色揚げ みかん もやしのナムル じゅーしー 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、小麦粉、油、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、ちくわ、豚こま肉、みそ、油揚げ	もやし、みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、酢、和風だし	麦茶 スティックビスケット 牛乳 にんじんケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 246 mg
22 (金)	鶏肉のみそ焼き パイン 大豆とひじきの煮物 ごはん はるさめスープ	米、コーンフレーク、こんにゃく、マーガリン、はるさめ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、大豆、みそ、油揚げ	にんじん、パイン、こまつな、しめじ、絹さや、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、中華だし	麦茶 ウエハース 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.7 g カルシウム 260 mg
23 (土)	チキンライス こまつなサラダ 味噌汁(しめじ・とうふ・ねぎ) もも	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ	こまつな、もも、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン、ねぎ、しめじ、にんじん	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 203 mg
25 (月)	たれつけから揚げ カミカミ和え ごはん 味噌汁(高野豆腐・こまつな・たまねぎ)	米、片栗粉、油、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、生クリーム、みそ、高野豆腐、油揚げ、ごま	こまつな、たまねぎ、もも、にんじん、たくあん、きゅうり、パイン、さくらんぼ、みかん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、おろししょうが、みりん、食塩	麦茶 スティックビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 87 mg
26 (火)	ポークビーンズ みかん 鶏ささみのカレー風味サラダ ごはん 味噌汁(こまつな・しめじ・たまねぎ)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、大豆、絹ごし豆腐、みそ、鶏ささみ	キャベツ、たまねぎ、みかん、トマト、こまつな、にんじん、しめじ、きゅうり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉	麦茶 バタービスケット 牛乳 とうふドーナツ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 218 mg
27 (水)	夏野菜マーボー丼 はるさめサラダ 中華スープ(わかめ・しいたけ・コーン) もも	米、そうめん、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、木綿豆腐	もも、もやし、なす、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン、きゅうり、しいたけ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、中華だし	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 そうめん	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 217 mg
28 (木)	タンドリーチキン ミニゼリー ツナポテトサラダ ごはん 味噌汁(油揚げ・キャベツ・えのきたけ)	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	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ、ツナ	キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、カレー粉、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ほうれんそうのケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 244 mg
29 (金)	焼きそば フランクフルト とうもろこし 中華スープ(もやし・こまつな・えのきたけ)	 夏まつりメニュー	牛乳、豚こま肉、フランクフルト	とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、ピーマン、あおのり	焼きそばソース、中濃ソース、鶏ガラスープの素、中華だし	麦茶 スティックビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 24.9 g カルシウム 216 mg
30 (土)	豚丼 こまつなのツナ和え 味噌汁(キャベツ・しめじ・油揚げ) もも		米、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、ハム、油揚げ、ツナ	たまねぎ、こまつな、もも、もやし、キャベツ、しめじ、コーン、グリーンピース、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	麦茶 バタービスケット 牛乳 ハムとコーンのアメリカンドッグ

☆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

