



# 献立表



令和4年8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 — 月 —	焼きそば フランクフルト とうもろこし 味噌汁(とうふ・しめじ・こまつな)	 夏まつりメニュー	牛乳、鶏もも肉、フランクフルト、木綿豆腐、みそ	とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、しめじ、こまつな、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 540 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 25.6 g カルシウム 236 mg
2 — 火 —	ミートローフ ツナポテトサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・油揚げ・えのきたけ)	みかん	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、ツナ	にんじん、たまねぎ、みかん、キャベツ、コーン、グリーンピース、えのきたけ、きゅうり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ココアくずもち	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 262 mg
3 — 水 —	じゃがいものそぼろ煮 ひじきのサラダ ごはん 味噌汁(高野豆腐・こまつな・たまねぎ)	ミニゼリー	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト、みそ、高野豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、コーンいちご、いんげん、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、食塩 ヨーグルトビスケット	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 247 mg
4 — 木 —	カレーライス もやしのナムル わかめスープ フルーチェ		米、じゃがいも、麩、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚こま肉	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、なす、ねぎ、ピーマン、わかめ	カレールウ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、酢、食塩 お麩ラスク	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.5 g カルシウム 236 mg
5 — 金 —	ミートスパゲティ 鶏ささみのカレー風味サラダ コンソメスープ(ほうれんそう・たまねぎ・コーン) もも		スパゲティ、米、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ	たまねぎ、キャベツ、もも、にんじん、トマト、ほうれんそう、しめじ、コーン、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 182 mg
6 — 土 —	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 中華スープ(わかめ・しいたけ・えのきたけ) パイ		米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	りんご、たまねぎ、もやし、パイ、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、みかん、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、酢、おろししょうが、食塩 フロズンヨーグルト	エネルギー 471 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.2 g カルシウム 108 mg
8 — 月 —	チンジャオロース こまつなのツナ和え ごはん 中華スープ(たまねぎ・しめじ・コーン)	ミニゼリー	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚こま肉、ツナ	とうもろこし、こまつな、たけのこ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、コーン	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	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 212 mg
9 — 火 —	鶏肉のトマト煮 キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁(なめこ・わかめ・とうふ)	もも	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、マヨネーズドレッシング、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、ハム	キャベツ、トマト、もも、たまねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、にんじん、きゅうり、わかめ、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩 にんじんケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 241 mg
10 — 水 —	ひまわりライス カミカミ和え 味噌汁(キャベツ・えのきたけ・油揚げ) パイ	ひまわりランチ	米、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	オレンジ、ぶどう、たまねぎ、パイ、たくあん、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、絹さや、切干大根、かんてん	かつお・にぼしだし汁しょうゆ、みりん、カレー粉、コンソメ、食塩 ひまわりゼリー	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.2 g カルシウム 206 mg
12 — 金 —	豚肉のしょうが焼き こまつなごま和え ごはん 味噌汁(なめこ・わかめ・油揚げ)	バナナ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、油揚げ、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、にんじん	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 フライドポテト	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.1 g カルシウム 255 mg
13 — 土 —	ハヤシライス かぼちゃサラダ わかめスープ もも		米、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、豚こま肉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、もやし、もも、きゅうり、しめじ、しいたけ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩 フルーチェ・ビスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 152 mg
15 — 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・しめじ)	みかん	米、パン粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏ささみ、カルピス、ツナ、みそ	キャベツ、みかん、たまねぎ、こまつな、もも、きゅうり、しめじ、かんてん、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩 フルーツ寒天	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 204 mg
16 — 火 —	キーマカレー 切干大根のサラダ はるさめスープ オレンジ		米、マヨネーズドレッシング、はるさめ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ツナ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、オレンジ・ネーブル、えのきたけ、グリーンピース、コーン、切干大根、わかめ	カレールウ、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 フルーチェムース	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 28.1 g カルシウム 250 mg
17 — 水 —	ハンバーグ カレーポテトサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・油揚げ)	パイ	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、砂糖、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、きなこ	たまねぎ、キャベツ、パイ、きゅうり、にんじん、コーン	かつお・にぼしだし汁、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉 とうふドーナツ(きなこ)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.6 g カルシウム 230 mg



# 献立表



令和4年8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	
18 — 木 —	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	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、えだまめ、ねぎ	かつお・にぼしだし、みりん、しょうゆ、酢、食塩、和風だし	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 おいなりさん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 239 mg
19 — 金 —	鮭フライ 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、ホットケーキミックス、こんにゃく、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、大豆、みそ、油揚げ、粉チーズ	もも、こまつな、にんじん、しめじ、絹さや、ひじき	かつお・にぼしだし、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 野菜ブリッツ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 292 mg
20 — 土 —	豚丼 こまつなサラダ 味噌汁(キャベツ・えのきたけ・油揚げ) みかん	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、みそ、セラチン、油揚げ	ぶどう、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、みかん、キャベツ、グリーンピース、にんじん、もやし	かつお・にぼしだし、しょうゆ、食塩	麦茶 白雪せんべい 牛乳 ぶどうゼリー・ビスケット	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 247 mg
22 — 月 —	鶏つくね カミカミ和え ごはん 味噌汁(なめこ・ねぎ・わかめ)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	パイン、たまねぎ、たくあん、きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ、切干大根、わかめ	かつお・にぼしだし、しょうゆ、みりん、和風だし、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 いももち	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 224 mg
23 — 火 —	鶏のみそ焼き キャベツのごまだれサラダ 塩こんぶと枝豆のごはん はるさめスープ	米、マカロニ、マヨネーズドレッシング、はるさめ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、きなこと、かつお節、ごま	キャベツ、みかん、こまつな、えだまめ、えのきたけ、にんじん、切干大根、塩こんぶ	みりん、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、和風だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 210 mg
24 — 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、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ごま、みそ	もも、もやし、たまねぎ、なす、ズッキーナ、きゅうり、コーン、にんじん、ピーマン、しいたけ、わかめ	かつお・にぼしだし、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	麦茶 バタービスケット 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
25 — 木 —	鶏のからあげ こまつなごま和え ごはん 味噌汁(高野豆腐・しめじ・キャベツ)	米、コーンフレーク、片栗粉、小麦粉、油、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、高野豆腐、ごま	ずいか、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しめじ、にんじん	かつお・にぼしだし、しょうゆ、おろししょうが、食塩	麦茶 ウエハース 牛乳 マジョマジョコーンフレーク ずいか	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 254 mg
26 — 金 —	ピピンパ チヂミ 中華スープ(わかめ・しいたけ・たまねぎ) パイン	米、ホットケーキミックス、小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、ごま、みそ	もやし、こまつな、にんじん、パイン、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、にら、わかめ	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、ケチャップ、食塩、おろしにんにく、酢	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.4 g カルシウム 268 mg
27 — 土 —	チャーハン きゅうりとちくわのナムル 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、ちくわ、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、みかん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しめじ、ピーマン	かつお・にぼしだし、しょうゆ、食塩、中華だしの素、鶏ガラスープの素、酢、おろししょうが	麦茶 スティックビスケット 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 185 mg
29 — 月 —	ちくわの磯辺揚げ 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、油、砂糖、スポンジケーキ	ちくわ、大豆、生クリーム、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、もも、しめじ、にんじん、パイン、さくらんぼ、切干大根、みかん、あおのり	かつお・にぼしだし、しょうゆ	麦茶 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.4 g カルシウム 73 mg
30 — 火 —	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、砂糖、マーガリン、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、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、かぼちゃ	かつお・にぼしだし、しょうゆ、みりん	麦茶 バタービスケット 牛乳 かぼちゃケーキ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 234 mg
31 — 水 —	ブルコギ もやしのナムル ごはん 味噌汁(こまつな・えのきたけ・油揚げ)	米、マカロニ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚こま肉、みそ、ウィンナー、油揚げ	もやし、キャベツ、もも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、にら、ピーマン、こまつな	かつお・にぼしだし、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、鶏ガラスープの素、おろしにんにく、おろししょうが、コンソメ、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ナポリタン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 214 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 (10日、25日)  
 お誕生日ケーキ → フルーツポンチ、ビスケット (29日)

