



献立表



令和4年9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	
		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			
1 (木)	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 パイナップル	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	ヨーグルト、豚小間肉、牛乳	キャベツ、パイナップル、たまねぎ、もやし、にんじん、みかん、ねぎ、きゅうり、わかめ、ひじき	カレールウ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩	麦茶 野菜ビスケット 麦茶 フローズンヨーグルト	エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 99 mg	
2 (金)	塩焼きそば 肉団子スープ バナナ	焼きそばめん、米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間肉、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	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、みりん、酢、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 おいなりさん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 237 mg	
3 (土)	鶏肉のトマト煮 ミニゼリー 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、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、ハム、ごま	こまつな、トマト、にんじん、たまねぎ、なめこ、えのきたけ、しめじ、コーン、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ハムとコーンのアメリカンドッグ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 249 mg	
5 (月)	チンジャオロース もも こまつなのツナ和え ごはん 中華スープ(たまねぎ・しいたけ・わかめ)	米、ぎょうざの皮、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間肉、チーズ、ツナ、しらす干し	こまつな、もやし、たけのこ、もも、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、わかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、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 牛乳 しらすのピザ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.2 g カルシウム 304 mg	
6 (火)	タンダーチキン オレンジ キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・油揚げ・えのきたけ)	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ、かつお節、ごま	キャベツ、オレンジ、ネーブル、こまつな、えのきたけ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが	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 535 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 308 mg	
7 (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、フライドポテト、パン粉、油、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、あおのり	ケチャップ、コンソメ、ハヤシルウ、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 フライドポテト(のり塩)	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 201 mg	
8 (木)	鶏天 もも 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・とうふ)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、砂糖、油、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	もも、こまつな、たくあん、えのきたけ、きゅうり、にんじん、えだまめ、ほうれんそう、切干大根、塩こんぶ、あおのり	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 バタービスケット 牛乳 ほうれんそうのケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 265 mg	
9 (金)	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 中華スープ(こまつな・しいたけ・コーン) パイナップル	米、そうめん、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、パイナップル、もやし、ねぎ、こまつな、きゅうり、しいたけ、にんじん、コーン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、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 495 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 242 mg	
10 (土)	チキンライス かぼちゃサラダ コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・しめじ) もも	米、油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	かぼちゃ、たまねぎ、もも、キャベツ、きゅうり、しめじ、ピーマン、にんじん、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 フルーチェムース	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 221 mg	
12 (月)	ハヤシライス 切干大根のサラダ わかめスープ みかん	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、豚小間肉、牛乳、ツナ、きなこ	たまねぎ、にんじん、もやし、みかん、きゅうり、しめじ、ねぎ、切干大根、わかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 お月見団子	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 245 mg	
13 (火)	肉じゃが ミニゼリー こまつなのおかか和え ごはん 味噌汁(キャベツ・油揚げ・高野豆腐)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、しらたき	牛乳、豚小間肉、みそ、高野豆腐、ウインナー、油揚げ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、みりん、コンソメ	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 500 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 266 mg	
14 (水)	カレイのごま照り焼き もも きんぴらごぼう 炊き込みごはん 味噌汁(とうふ・ねぎ・なめこ)	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、油、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま	ごぼう、にんじん、もも、なめこ、しいたけ、ねぎ	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 スティックビスケット 牛乳 とうふドーナツ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.2 g カルシウム 233 mg	
15 (木)	ポークビーンズ パイン 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、砂糖、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、豚小間肉、ヨーグルト、だいず、みそ、鶏ささ身	キャベツ、パイナップル、たまねぎ、トマト、こまつな、にんじん、しめじ、きゅうり、ブルーベリー	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 ヨーグルトケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 265 mg	

お月見ランチ





献立表



令和4年9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
		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	午後おやつ	
16 — 金 —	ひじきハンバーグ バナナ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁(わかめ・しめじ・ねぎ)	米、麩、マーガリン、片栗粉、片栗粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、わかめ、にんじん、切干大根、ひじき、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素	麦茶 ウエハース 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 246 mg
17 — 土 —	ブルコギ もも もやしのナムル ごはん 味噌汁(キャベツ・えのきたけ・油揚げ)	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚小間肉、みそ、油揚げ	もやし、もも、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、バナナ、えのきたけ、もも、みかん、パイナップル、にんじん、にら、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、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	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.5 g カルシウム 156 mg
20 — 火 —	コーンフ레이크チキン みかん ごぼうサラダ 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、コーンフ레이크、マヨネーズドレッシング、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、みそ、ごま	ごぼう、みかん、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ	かつお・にぼしだし汁、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 254 mg
21 — 水 —	和風ベーコンスパゲティ きゅうりの塩こんぶ和え コンソメスープ(しめじ・たまねぎ・キャベツ) ミニゼリー	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、塩こんぶ、ひじき	しょうゆ、しょうゆ、コンソメ、食塩、和風だしの素	麦茶 塩せんべい 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.3 g カルシウム 224 mg
22 — 木 —	豚肉のしょうが焼き パイナップル かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 味噌汁(とうふ・ねぎ・なめこ)	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、鶏ひき肉、チーズ	かぼちゃ、パイナップル、キャベツ、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ	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 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 534 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 241 mg
24 — 土 —	カレーピラフ こまつなとちくわのナムル ポトフスープ みかん	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、カルピス、ちくわ、ウインナー、ゼラチン	こまつな、たまねぎ、もも、みかん、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 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 480 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 244 mg
26 — 月 —	鶏肉のみそ焼き カミカミ和え わかめごはん はるさめスープ	米、はるさめ、砂糖、スポンジケーキ	鶏もも肉、生クリーム、みそ、油揚げ	にんじん、たくあん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、もも、パイナップル、さくらんぼ、みかん、切干大根、わかめ、コーン	しょうゆ、みりん、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 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 62 mg
27 — 火 —	ミートローフ もも 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、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、きなこ、ツナ	キャベツ、たまねぎ、もも、こまつな、にんじん、コーン、グリーンピース、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、コンソメ	麦茶 バタービスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 207 mg
28 — 水 —	ちくわの磯辺揚げ パイナップル 大豆とひじきの煮物 ごはん 味噌汁(わかめ・ねぎ・なめこ)	米、じゃがいも、小麦粉、こんにやく、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油	牛乳、ちくわ、だいず、みそ、油揚げ	パイナップル、にんじん、なめこ、ねぎ、絹さや、ひじき、わかめ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	麦茶 ウエハース 牛乳 いももち	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 241 mg
29 — 木 —	ポークケチャップ ミニゼリー カレーポテトサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・たまねぎ)	米、じゃがいも、コーンフ레이크、マヨネーズドレッシング、マーガリン、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ、高野豆腐	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、おろしにんにく、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 マシュマロコーンフ레이크	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.1 g カルシウム 214 mg
30 — 金 —	ピビンバ コロッケ 中華スープ(わかめ・しいたけ・たまねぎ) みかん	米、ホットケーキミックス、マーガリン、ごま油、砂糖、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、みかん、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、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、おろしにんにく、食塩、酢、中濃ソース	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 584 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 261 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。

- <おやつ> フライドポテト → ぶかしいも (7日)
- とうふドーナツ → かぼちゃ団子 (15日)
- ウエハース → ミルクウエハース (16日、28日)
- お誕生日ケーキ → フルーツポンチ、ビスケット (26日)
- <給食> 鶏天 → しゅうまい (8日)
- カミカミ和え → 油揚げ抜きのカミカミ和え (8日、26日)
- ちくわの磯辺揚げ → ちくわの煮物 (28日)
- コロッケ → マッシュかぼちゃ (30日)

