



令和4年10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 (土)	厚揚げのみそ炒め こまつなのごま和え ごはん 中華スープ(にんじん・しいたけ・コーン)	もも 米、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、みそ、ごま	こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、しいたけ、コーン	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 スティックビスケット 牛乳 ほうれんそうのケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 304 mg
3 (月)	キーマカレー もやしのナムル はるさめスープ パイナップル	米、さつまいも、油、はるさめ、グラニュー糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉	もやし、たまねぎ、パイナップル、にんじん、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース、コーン、わかめ	カレールー、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、酢、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 さつまいものジューススティック	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 21.1 g カルシウム 223 mg
4 (火)	塩焼きそば 肉団子スープ オレンジ	焼きそばめん、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、鶏ひき肉、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、しめじ、オレンジ・ネーブル、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、食塩、おろししょうが	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 252 mg
5 (水)	じゃがいものそぼろ煮 こまつなのおかか和え ごはん 味噌汁(高野豆腐・キャベツ・たまねぎ)	もも 米、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、チーズ、ウインナー、みそ、高野豆腐、かつお節	りんご、こまつな、もも、にんじん、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、いんげん、コーン	かつお・にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、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 459 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 9.9 g カルシウム 144 mg
6 (木)	ハンバーグ カレーポテトサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・しめじ・油揚げ)	みかん 米、さつまいも、じゃがいも、パン粉、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、砂糖、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、みかん、こまつな、しめじ、きゅうり、にんじん	かつお・にぼしだし、中濃ソース、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 さつまいももち	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 246 mg
7 (金)	肉じゃが ひじきのサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・高野豆腐)	もも 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、しらたき、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、高野豆腐	たまねぎ、もも、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ひじき	かつお・にぼしだし、しょうゆ、酢、みりん	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 にんじんケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 224 mg
8 (土)	豚丼 はるさめサラダ 味噌汁(わかめ・とうふ・油揚げ) みかん	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、みかん、わかめ、きゅうり、にんじん、グリーンピース	かつお・にぼしだし、しょうゆ、酢、和風だしの素、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 539 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 228 mg
11 (火)	鶏のからあげ カミカミ和え きのこの炊き込みごはん 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・えのきたけ)	パイナップル 米、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、きな粉	にんじん、パイナップル、たくあん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ、切干大根	かつお・にぼしだし、しょうゆ、みりん、おろししょうが、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(きなこ)	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.6 g カルシウム 273 mg
12 (水)	鮭フライ きんぴらごぼう ごはん 味噌汁(わかめ・とうふ・なめこ)	ミニゼリー 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、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、ヨーグルト、みそ	ごぼう、にんじん、なめこ、いちご、わかめ	かつお・にぼしだし、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、和風だしの素	麦茶 ウエハース 牛乳 ヨーグルトビスケット	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 218 mg
13 (木)	チーズつくね こまつなツナ和え わかめごはん 味噌汁(キャベツ・油揚げ・しめじ)	パイナップル 米、砂糖、マヨネーズドレッシング、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、チーズ、みそ、ツナ、油揚げ	こまつな、パイナップル、もやし、キャベツ、しめじ、ねぎ	かつお・にぼしだし、しょうゆ、和風だしの素、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 ココアくずもち	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.0 g カルシウム 349 mg
14 (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) みかん	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、鶏ささ身、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん、トマト、ほうれんそう、しめじ、コーン、きゅうり、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉、おろしにんにく、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 504 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 223 mg
15 (土)	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、豚小間肉、カルピス、ゼラチン	こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、しめじ、しいたけ、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 スティックビスケット 牛乳 カルピスゼリー・ビスケット	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 243 mg
17 (月)	ささみのカレーフライ ごぼうサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・えのきたけ)	ミニゼリー 米、小麦粉、パン粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、ごま、かつお節	ごぼう、キャベツ、たまねぎ、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、しょうゆ、中濃ソース、焼きそばソース、カレー粉、中華だしの素、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 494 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 13.0 g カルシウム 203 mg
18 (火)	豚肉のしょうが焼き かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 味噌汁(こまつな・しめじ・油揚げ)	パイナップル 米、コーンフレーク、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、みそ、鶏ひき肉、油揚げ	かぼちゃ、パイナップル、キャベツ、たまねぎ、こまつな、しめじ	かつお・にぼしだし、しょうゆ、みりん、おろししょうが	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 553 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 215 mg

運動会
がんばったね
メニュー



令和4年10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 (水)	鶏肉の照り焼き 彩りナムル ひじきごはん 味噌汁(とうふ・ねぎ・なめこ)	バナナ 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、ハム、油揚げ	もやし、バナナ、にんじん、なめこ、ねぎ、こまつな、ひじき	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 スティックビスケット 牛乳 みそポテト	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 223 mg
20 (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 もも	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、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 バタービスケット 牛乳 フルーチェムース	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 24.4 g カルシウム 240 mg
21 (金)	マーボー豆腐丼 カミカミ和え 中華スープ(こまつな・しいたけ・コーン) みかん	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、片栗粉、グラニュー糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、みかん、たくあん、こまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、コーン、切干大根	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 塩せんべい 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 275 mg
22 (土)	チャーハン もやしのナムル 味噌汁(ねぎ・しめじ・油揚げ) ミニゼリー	米、ホットケーキミックス、ごま油、砂糖、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、酢、鶏がらスープの素、おろししょうが	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 238 mg
24 (月)	鶏肉のトマト煮 切干大根のサラダ ごはん 味噌汁(とうふ・わかめ・ねぎ)	パイン 米、じゃがいも、油、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、ツナ	トマト、パイン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、切干大根、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、	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 542 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.7 g カルシウム 222 mg
25 (火)	ちくわの磯辺揚げ カリカリ油揚げのサラダ じゅーしー 味噌汁(こまつな・たまねぎ・えのきたけ)	みかん 米、小麦粉、麩、油、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、豚小間肉、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、みかん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、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、和風だしの素、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 237 mg
26 (水)	ジャージャー麺 こまつなのごま和え 中華スープ(もやし・しいたけ・にんじん) ミニゼリー	中華めん、米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、しらす、みそ、ごま	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩、おろししょうが	麦茶 ウエハース 牛乳 しらすとこまつなのおにぎり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 229 mg
27 (木)	ポークケチャップ ポテトサラダ コンソメスープ (キャベツ・たまねぎ・にんじん・ベーコン)	ごはん 米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、スポンジケーキ	豚小間肉、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もも、きゅうり、にんじん、パイン、さくらんぼ、コーン、みかん	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、おろしにんにく	麦茶 塩せんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.1 g カルシウム 193 mg
28 (金)	ツナと豆腐の落とし揚げ キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁(なめこ・こまつな・たまねぎ)	もも 米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ、みそ、きな粉、かつお節、ごま	たまねぎ、キャベツ、もも、バナナ、こまつな、なめこ、にんじん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、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 バナナきなこケーキ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.8 g カルシウム 298 mg
29 (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、ちくわ、ウィンナー	こまつな、たまねぎ、みかん、キャベツ、ピーマン、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 205 mg
31 (月)	チキンライス キャベツのツナマヨサラダ パンブキンスープ ミニゼリー	ハロウィンメニュー 米、小麦粉、マーガリン、油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏もも肉、ツナ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、焼きのり	食塩、ケチャップ、コンソメ	麦茶 バタービスケット 牛乳 ハロウィンクッキー	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 25.9 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。

- | | | |
|---|--|---|
| <p><おやつ></p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいものシュガースティック とうふドーナツ みそポテト フライドポテト ウエハース お誕生日ケーキ アメリカンドッグ <p><給食></p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏のからあげ 鮭フライ ささみのカレーフライ カミカミ和え ちくわの磯辺揚げ カリカリ油揚げのサラダ | <ul style="list-style-type: none"> →さつまいも団子 →かぼちゃ団子 →みそポテト(ふかしいも) →ふかしいも →ミルクウエハース →フルーツボンチ、ビスケット →ウエハース →しゅうまい →鮭とほうれんそうのあんかけ →ささみとブロッコリーのあんかけ →油揚げ抜きのカミカミ和え →ちくわの煮物 →キャベツのサラダ | <ul style="list-style-type: none"> (3日) (11日) (19日) (24日) (12日、26日) (27日) (29日) (11日) (12日) (17日) (11日、21日) (25日) |
|---|--|---|

