



献立表



令和4年11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 火	キーマカレー ごぼうサラダ わかめスープ パイン	米、さつまいも、油、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ごま	たまねぎ、パイン、にんじん、ごぼう、もやし、きゅうり、グリーンピース、しいたけ、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	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 さつまいものシュガースティック	エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 21.9 g カルシウム 233 mg
2 水	鶏つくね もも こまつなのツナ和え ごはん 味噌汁(油揚げ・なめこ・ねぎ)	米、ぎょうざの皮、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、みそ、ツナ、しらす干し、油揚げ	こまつな、もやし、もも、たまねぎ、なめこ、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 しらすのピザ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 325 mg
4 金	ちらし寿司 ひじきのサラダ 肉団子スープ ミニゼリー	米、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、生クリーム、油揚げ、さくらでんぶ	にんじん、みかん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、れんこん、いちご、コーン、絹さや、ひじき、ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、中華だしの素、鶏ガラスープの素、おろししょうが	麦茶 バタービスケット 牛乳 お祝いパフェ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 262 mg
5 土	豚肉のしょうが焼き みかん きゅうりとちくわのナムル ごはん 味噌汁(わかめ・しめじ・とうふ)	米、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト、豚小間肉、木綿豆腐、ちくわ、みそ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、みかん、バナナ、しめじ、みかん、パイン、わかめ	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 塩せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.0 g カルシウム 147 mg
7 月	タンダーリーチキン パイン 切干大根のサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・しめじ・たまねぎ)	米、小麦粉、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、絹ごし豆腐、ツナ、豚ひき肉、みそ、かつお節	キャベツ、パイン、こまつな、たまねぎ、しめじ、きゅうり、切干大根、あおのり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、焼きそばソース、カレー粉、食塩、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.4 g カルシウム 230 mg
8 火	五目ラーメン コロッケ みかん	中華めん、米、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、しらす干し	もやし、みかん、こまつな、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、中濃ソース、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 バタービスケット 牛乳 じゃこチャーハン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 239 mg
9 水	鶏肉のトマト煮 もも 鶏ささみのカレー風味サラダ ごはん 味噌汁(わかめ・えのきたけ・油揚げ)	米、フライドポテト、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、みそ、油揚げ	もも、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、あおのり、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(のり塩)	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 208 mg
10 木	豚肉とだいこんのみそ炒め 彩りナムル りんご ごはん 中華スープ(こまつな・しいたけ・コーン)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、カルピス、みそ、ゼラチン	だいこん、もやし、パイン、こまつな、りんご、ねぎ、しいたけ、コーン、にんじん、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 塩せんべい 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 202 mg
11 金	鶏天 みかん カミカミ和え 炊き込みごはん 味噌汁(なめこ・わかめ・とうふ)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、みかん、たくあん、きゅうり、なめこ、しいたけ、切干大根、わかめ、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 野菜ビスケット 牛乳 おいものケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 240 mg
12 土	チキンライスシチュー こまつなのごま和え コンソメスープ(キャベツ・しめじ・たまねぎ・ベーコン) パイン	米、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉、かつお節、ごま、ベーコン	キャベツ、バナナ、たまねぎ、パイン、しめじ、コーン、ピーマン、切干大根	ケチャップ、シチューミックス、コンソメ、しょうゆ、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 252 mg
14 月	ポークケチャップ もも かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 味噌汁(こまつな・えのきたけ・だいこん)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、みそ、鶏ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、もも、こまつな、えのきたけ	かつお・にぼしだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 とうふドーナツ(ココア)	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 243 mg
15 火	カレイのごま照り焼き みかん 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁(さつまいも・しめじ・たまねぎ)	米、さつまいも、麩、マーガリン、グラニュー糖、砂糖	牛乳、かれい、だいず、みそ、油揚げ、ごま	みかん、たまねぎ、しめじ、にんじん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、かつおだし汁、しょうゆ	麦茶 ウエハース 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.7 g カルシウム 237 mg
16 水	ツナと豆腐の落とし揚げ パイン ほうれんそうのおかか和え ごはん 味噌汁(キャベツ・だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ、みそ、高野豆腐、チーズ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、パイン、えのきたけ、キャベツ、にんじん、だいこん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 野菜ブリッツ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.6 g カルシウム 304 mg

七五三メニュー



あじさい組
リクエストおやつ

ひまわり組
リクエストおやつ

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	
17 (木)	ハヤシライス キャベツとひじきの和風コールスロー わかめスープ ミニゼリー	米、マヨネーズ ドレッシング、 油、砂糖	牛乳、豚小間 肉、生クリー ム	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、も やし、しめじ、し いたけ、きゅう り、わかめ、ひじ き	ハヤシルウ、ケ チャップ、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 フルーチェムース	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 24.4 g カルシウム 239 mg
18 (金)	肉じゃが もやし もやしのナムル ごはん 味噌汁(なめこ・こまつな・ねぎ)	米、じゃがいも、 ホットケーキミッ クス、しらたき、 マーガリン、砂 糖、グラニュー 糖、ごま油、油	牛乳、豚小間 肉、みそ、ち くわ	もやし、もも、た まねぎ、にんじ ん、こまつな、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 スティックビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.6 g カルシウム 240 mg
19 (土)	豚肉とキャベツの中華炒め きゅうりの塩こんぶ和え ごはん ミニゼリー 味噌汁(ねぎ・しめじ・油揚げ)	米、砂糖、ごま 油	牛乳、豚小間 肉、みそ、油 揚げ、ウイン ナー	もやし、キャベ ツ、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、 しめじ、ピーマ ン、塩こんぶ	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、 ケチャップ、鶏ガ ラスープの素、おろ しにんにく、おろし しょうが、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 463 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 177 mg
21 (月)	ささみフライ みかん キャベツのツナマヨサラダ ごはん 味噌汁(とうふ・だいこん・わかめ)	米、ホットケー キミックス、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 身、木綿豆 腐、みそ、ツ ナ、きな粉	キャベツ、だい こん、みかん、パ ナナ、きゅうり、 わかめ	かつお・にぼしだ し汁、中濃ソー ス、コンソメ、食 塩、パセリ粉	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 510 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.0 g カルシウム 243 mg
22 (火)	中華丼 はるさめサラダ わかめスープ りんご	米、そうめん、 片栗粉、はるさ め、砂糖、ごま 油	牛乳、豚小間 肉、油揚げ	もやし、はくさい、 たまねぎ、りんご、 にんじん、しいた け、きゅうり、こ まつな、わかめ、 ねぎ、しめじ	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、 みりん、中華だ しの素、酢、食塩、 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 438 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 214 mg
24 (木)	鶏肉のみそ焼き ミニゼリー きんぴらごぼう わかめごはん 中華スープ(こまつな・しいたけ・コーン)	米、じゃがい も、こんにゃ く、砂糖、油、 ごま油	牛乳、鶏も も肉、みそ	ごぼう、こまつ な、にんじん、し いたけ、コーン、 たまねぎ	しょうゆ、ケチャ ップ、みりん、鶏ガ ラスープの素、中 濃ソース、中華だ しの素、食塩、和 風だしの素、お ろししょうが、お ろしにんにく、 コンソメ	麦茶 塩せんべい 牛乳 みそポテト	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 209 mg
25 (金)	デミグラスハンバーグ パイ 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・ベーコン)	米、じゃがい も、マカロニ、 パン粉、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、ベーコ ン、ウイン ナー	たまねぎ、パイ ン、キャベツ、 きゅうり、にん じん、しめじ、 コーン	ケチャップ、ハ ヤシルウ、コン ソメ、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ナポリタン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.9 g カルシウム 206 mg
26 (土)	カレーコロッケ みかん かぼちゃサラダ ごはん 味噌汁(油揚げ・こまつな・えのきたけ)	米、ホットケー キミックス、 油、砂糖、マ ヨネーズドレシ ング、マーガ リン	牛乳、みそ、 油揚げ	かぼちゃ、にん じん、みかん、き ゅうり、こまつ な、えのきたけ	かつお・にぼしだ し汁、中濃ソー ス	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 250 mg
28 (月)	マーボー豆腐丼 カミカミ和え はるさめスープ	米、砂糖、は るさめ、片栗 粉、ごま油、 スポンジケー キ	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき 肉、生クリー ム、みそ、油 揚げ	たまねぎ、たく あん、こまつな、 もも、えの きたけ、きゅう り、にんじん、 ねぎ、パイ ン、さくらんぼ、 コーン、みかん、 切干大根	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 バタービスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 255 mg
29 (火)	ポークビーンズ ミニゼリー こまつなのごま和え ごはん 味噌汁(油揚げ・さつまいも・キャベツ)	米、じゃがい も、さつまい も、コーンフ レーク、マーガ リン、小麦粉、 砂糖、油	牛乳、豚小間 肉、だいす、 みそ、油揚 げ、ごま	こまつな、えの きたけ、トマト、 たまねぎ、キャ ベツ、にんじん	かつお・にぼしだ し汁、みりん、 ケチャップ、し ょうゆ、食塩、 コンソメ	麦茶 ウエハース 牛乳 マッシュマロンフ レーク	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 260 mg
30 (水)	和風ベーコンスパゲティ キャベツのごまだれサラダ 味噌汁(とうふ・しめじ・わかめ) バナナ	スパゲティ、 米、天かす、 マヨネーズドレ ッシング、砂 糖、油	牛乳、木綿豆 腐、ベーコ ン、かつお 節、みそ、ご ま	キャベツ、ほう れんそう、たま ねぎ、バナナ、 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、 コンソメ、食塩、 和風だしの素	麦茶 塩せんべい 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 23.0 g カルシウム 235 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＞

- | | | |
|--------|-----------------|-----------------|
| 1日(火) | さつまいものシュガースティック | → さつまいも団子 |
| 9日(水) | フライドポテト | → ぶかしいも |
| 14日(月) | とうふドーナツ | → かぼちゃ団子 |
| 19日(土) | アメリカンドッグ | → ウエハース |
| 28日(月) | お誕生日ケーキ | → フルーツポンチ・ビスケット |
| 30日(水) | フルーチェムース | → しらすごはん |

＜給食＞

- | | | |
|--------|-------------|------------|
| 8日(火) | コロッケ | → マッシュかぼちゃ |
| 11日(金) | 鶏天 | → しゅうまい |
| 16日(水) | ツナと豆腐の落とし揚げ | → しゅうまい |
| 26日(土) | カレーコロッケ | → しゅうまい |

