



# 献立表



令和5年1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		
4 水	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ みかん	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油、マーガリン、油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、にんじん、みかん、コーン、えだまめ、ひじき、わかめ	カレールウ、しょうゆ、酢、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 253 mg
5 木	鶏のからあげ はくさいのサラダ ごはん 味噌汁(油揚げ・高野豆腐・キャベツ)	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、みそ、高野豆腐、油揚げ、ごま	はくさい、パイン、キャベツ、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、酢	麦茶 塩せんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 241 mg
6 金	松風焼き カミカミ和え わかめごはん 味噌汁(なめこ・だいこん・ねぎ)	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま	たまねぎ、もも、たくあん、だいこん、なめこ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、かぶ、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、食塩 	麦茶 スティックビスケット 牛乳 七草粥	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 229 mg
7 土	チキンライス かぼちゃサラダ ポトフスープ パイン	米、小麦粉、マーガリン、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー	かぼちゃ、たまねぎ、パイン、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩	麦茶 白雪せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 24.4 g カルシウム 198 mg
10 火	ささみフライ きんぴらごぼう ごはん 味噌汁(とうふ・なめこ・こまつな)	米、小麦粉、こんにゃく、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、かつお節	ごぼう、こまつな、もも、キャベツ、なめこ、にんじん、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、焼きそばソース、コンソメ、中華だしの素、和風だしの素、パセリ粉、食塩	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 483 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 12.2 g カルシウム 218 mg
11 水	ひじきハンバーグ 切干大根の煮物 菜飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・たまねぎ)	米、もち、片栗粉、油、砂糖、ごま油 	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ	たまねぎ、パイン、キャベツ、だいこん、こまつな、しめじ、にんじん、切干大根、ひじき、あおのり、塩こんぶ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素	麦茶 ウエハース 牛乳 おかき	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 253 mg
12 木	ジャージャー麺 だいこんのツナサラダ 中華スープ(こまつな・えのきたけ・もやし) みかん	中華めん、米、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、ツナ	みかん、だいこん、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、ピーマン	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 スティックビスケット 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 197 mg
13 金	カレイのムニエル キャベツのごまだれサラダ ごはん コンソメスープ(ほうれんそう・たまねぎ・にんじん)	米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、かれい、ベーコン、かつお節、ごま	キャベツ、もも、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、切干大根	しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉	麦茶 塩せんべい 牛乳 ポテトチップス	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 192 mg
14 土	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・えのきたけ) りんご	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、もやし、りんご、こまつな、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、にんじん	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 野菜ビスケット 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 208 mg
16 月	肉じゃが きゅうりの塩こんぶ和え ごはん 味噌汁(油揚げ・キャベツ・しめじ)	米、フライドポテト、じゃがいも、しらたき、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ	もやし、パイン、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、塩こんぶ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、みりん	麦茶 スティックビスケット コーンスープ フライドポテト	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 106 mg
17 火	豚肉とだいこんのみそ炒め こまつなとちくわのナムル ごはん はるさめスープ	米、さつまいも、砂糖、マーガリン、はるさめ、ごま油	牛乳、豚小間肉、ちくわ、みそ、生クリーム	だいこん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、コーン、わかめ	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 スイートポテト	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 257 mg
18 水	クリームシチュー こまつなのごま和え ケチャップライス みかん	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ごま	こまつな、たまねぎ、みかん、にんじん、えのきたけ、コーン、ほうれんそう	ケチャップ、シチューミックス、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 白雪せんべい 牛乳 野菜ブリッツ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 321 mg
19 木	鶏肉のみそ焼き カミカミ和え 鮭ごはん 中華スープ(キャベツ・たまねぎ・しめじ)	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、さけ、みそ、油揚げ、ごま	もも、たくあん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、いちご、切干大根	しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、中華だしの素、和風だしの素、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 ヨーグルトケーキ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 252 mg



# 献立表



令和5年1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)			調味料	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		午後おやつ	
20 (金)	キーマカレー ポテトサラダ わかめスープ りんご	米、じゃがいも、 コーンフレーク、 マヨネーズドレッシング、 マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、 にんじん、りんご、 きゅうり、グリーン ピース、コーン、 いたけ、わかめ	カレールー、お ろししょうが、 鶏がらスープの 素、中華だしの 素、食塩	麦茶 ウエハース 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.6 g カルシウム 204 mg
21 (土)	発表会 						
23 (月)	タンドリーチキン ごぼうサラダ ごはん コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)	米、ホットケーキ ミックス、マヨ ネーズドレッシング、 油、グラ ニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、ヨーグル ト、ベーコン、 きな粉、ごま	パイン、ごぼう、 にんじん、たまね ぎ、キャベツ、 きゅうり	ケチャップ、しょ うゆ、カレー粉、 コンソメ、食塩、 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 とうふドーナツ(きなこ)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.8 g カルシウム 249 mg
24 (火)	中華丼 切干大根のサラダ わかめスープ みかん	米、そうめん、 片栗粉、マヨ ネーズドレッシング、 砂糖、ご ま油	牛乳、豚小間肉、 ツナ、油 揚げ	ほくさい、たまねぎ、 もやし、きゅうり、 みかん、にんじん、 ねぎ、ごまつな、 切干大根、きゅうり、 しいたけ、わかめ	かつお・にぼし だし、みりん、 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 塩せんべい 牛乳 そうめん	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.0 g カルシウム 236 mg
25 (水)	五目うどん コロッケ バナナ	うどん、米、天 かす、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 油揚げ	バナナ、ごまつ な、にんじん、え のきたけ、しいた け、ねぎ	かつお・にぼし だし汁、みりん、 しょうゆ、 食塩、中濃ソー ス	麦茶 スティックビスケット 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 200 mg
26 (木)	すき焼き風煮 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・だいこん・ごまつな)	米、ホットケーキ ミックス、しらた き、マヨネーズド レッシング、砂 糖、マーガリン	牛乳、木綿豆 腐、豚小間 肉、みそ	キャベツ、りんご、 ほくさい、だいこ ん、なめこ、たま ねぎ、ごまつな、 だいこん、きゅうり、 にんじん、ひじき	かつお・にぼし だし汁、しょう ゆ、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 にんじんケーキ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.0 g カルシウム 264 mg
27 (金)	ツナと豆腐の落とし揚げ ほうれんそうのおかか和え ごはん 味噌汁(しめじ・だいこん・わかめ)	米、ホットケー キミックス、片 栗粉、小麦粉、 マーガリン、 油、砂糖	牛乳、木綿豆 腐、ツナ、 ヨーグルト、 みそ、かつお 節	ほうれんそう、た まねぎ、だいこ ん、キャベツ、え のきたけ、にんじ ん、いちご、わか め	かつお・にぼし だし汁、しょう ゆ、コンソメ、 食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 ヨーグルトビスケット	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 255 mg
28 (土)	豚丼 きゅうりとちくわのナムル 味噌汁(えのきたけ・とうふ・油揚げ) パイン	米、砂糖、ごま 油	牛乳、豚小間肉、 木綿豆腐、ちくわ、 みそ、きな 粉、油揚げ	たまねぎ、きゅう り、バナナ、パ イン、えのきたけ、 グリーンピース	かつお・にぼし だし汁、しょう ゆ、和風だしの 素、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.5 g カルシウム 222 mg
30 (月)	ちくわの磯辺揚げ 彩りナムル じゅーしー 味噌汁(たまねぎ・ごまつな・しめじ)	米、スポンジ ケーキ、小麦 粉、砂糖、油、 ごま油	牛乳、ちくわ、 豚小間肉、生ク リーム、みそ、油 揚げ	もやし、ごまつな、 たまねぎ、にんじ ん、もも、しめじ、 しいたけ、パ イン、さくらんぼ、 みかん、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 白雪せんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 230 mg
31 (火)	れんこんつくね 大豆とひじきの煮物 ごはん 味噌汁(たまねぎ・キャベツ・えのきたけ)	米、ホットケー キミックス、こ んにゃく、マーガ リン、片栗粉、砂 糖、グラニュー 糖、油	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、 だいず、みそ、油 揚げ	れんこん、みか ん、ごまつな、 にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、 縮さや、ひじき	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 メロンパンクッキー	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 272 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＞

- 5日(木) 大学芋 → ふかしいも
- 11日(水) おかき → ブロッコリーのおやき
- 13日(金) ポテトチップス → ふかしいも
- 16日(月) フライドポテト → ふかしいも
- 23日(月) とうふドーナツ → かぼちゃ団子
- 25日(水) たぬきおにぎり → しらすごはん
- 30日(月) お誕生日ケーキ → フルーツポンチ・ビスケット

＜給食＞

- 5日(木) 鶏のからあげ → しゅうまい
- 10日(火) ささみフライ → ささみとブロッコリーのあんかけ
- 25日(水) コロッケ → マッシュかぼちゃ
- 27日(金) ツナと豆腐の落とし揚げ → しゅうまい
- 30日(月) ちくわの磯辺揚げ → ちくわの煮物

