



献立表



令和5年2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	ハヤシライス — もやしのナムル 水 わかめスープ — もも	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚こま肉、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、もも、きゅうり、しめじ、ねぎ、わかめ	ハヤシルウ、みりん、ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、酢、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 みそポテト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 208 mg
2	だいこんと鶏肉の煮物 パイン — キャベツとひじきの和風コールスロー 木 ごはん — 味噌汁(とうふ・しめじ・こまつな)	米、マカロニ、さといも、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、ウインナー	だいこん、キャベツ、パイン、こまつな、しめじ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、みりん、食塩、コンソメ	麦茶 バタービスケット 牛乳 ナポリタン	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 235 mg
3	鬼ごはん — 鶏肉のみそ焼き 金 切干大根のサラダ — 味噌汁(わかめ・なめこ・油揚げ)	焼きそばめん、米、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚こま肉、みそ、油揚げ、ツナ、ごま、チーズ	きゅうり、キャベツ、にんじん、なめこ、たまねぎ、グリーンピース、切干大根、わかめ	かつお・にぼしだし汁、焼きそばソース、ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、コンソメ、鶏ガラスープの素、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 こん棒ブリッツ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 25.4 g カルシウム 314 mg
4	豚肉とキャベツの中華炒め — ほうれんそうのおかか和え 土 ごはん りんご — 味噌汁(だいこん・ねぎ・にんじん)	米、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油、マーガリン	牛乳、豚こま肉、みそ、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、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 塩せんべい 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 240 mg
6	ささみのカレーフライ みかん — カミカミ和え 月 ごはん — 味噌汁(キャベツ・えのきたけ・高野豆腐)	米、ぎょうざの皮、パン粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささみ、チーズ、みそ、高野豆腐、しらす干し、油揚げ	みかん、たくあん、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、カレー粉、しょうゆ、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 507 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 308 mg
7	じゃがいものそぼろ煮 もも — こまつなのごま和え 火 ごはん — 味噌汁(油揚げ・だいこん・とうふ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、マーガリン、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま	こまつな、だいこん、もも、にんじん、バナナ、えのきたけ、いんげん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 282 mg
8	ミートスパゲティ — 鶏ささみのカレー風味サラダ 水 コンソメスープ(ほうれんそう・たまねぎ・にんじん) — りんご	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、油揚げ、鶏ささみ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、トマト、ほうれんそう、しめじ、きゅうり	ケチャップ、酢、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	麦茶 白雪せんべい 牛乳 おいなりさん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 230 mg
9	ミートローフ パイン — スパゲティサラダ 木 ごはん — 味噌汁(こまつな・ねぎ・えのきたけ)	米、じゃがいも、スパゲティ、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、ハム	パイン、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン、グリーンピース、ねぎ、きゅうり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	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 541 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 210 mg
10	鶏のからあげ もも — 切干大根の煮物 金 わかめごはん — 味噌汁(なめこ・たまねぎ・とうふ)	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、だいず、みそ、油揚げ、かつお節、ごま	もも、キャベツ、なめこ、たまねぎ、にんじん、切干大根、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、おろししょうが、中華だしの素、食塩	麦茶 ウエハース 牛乳 お好み焼き	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.6 g カルシウム 230 mg
13	豚肉とだいこんのみそ炒め — ひじきのサラダ ミニゼリー 月 ごはん — 中華スープ(キャベツ・たまねぎ・しめじ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、みそ	だいこん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ねぎ、コーン、にんじん、えだまめ、ひじき、あおのり	しょうゆ、酢、鶏ガラスープの素、中華だしの素、コンソメ、おろししょうが、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット コーンスープ フライドポテト(のり塩)	エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 106 mg
14	鶏肉の照り焼き みかん — こまつなとちくわのナムル 火 鮭ごはん — 味噌汁(油揚げ・わかめ・とうふ)	米、コーンフレーク、マーガリン、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、さけ、木綿豆腐、ちくわ、みそ、油揚げ、ごま	もやし、こまつな、みかん、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素、酢	麦茶 塩せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 245 mg
15	ちくわの2色揚げ もも — 大豆とひじきの煮物 水 ごはん — 味噌汁(高野豆腐・キャベツ・えのきたけ)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、こんにゃく、マーガリン、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、ちくわ、だいず、みそ、高野豆腐、油揚げ	もも、キャベツ、にんじん、えのきたけ、絹さや、ひじき、あおのり、ゆかり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	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 582 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 280 mg



献立表



令和5年2月

草加あおぞら保育園

Table with columns: 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. It lists daily menus from Feb 16 to Feb 28, including items like Curry Rice, Salad, Soup, and Pancakes, along with their ingredients and nutritional values.

☆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。
☆こでまり組は誤食・誤嚥防止の為、鶏卵を使用していない食材、0歳児のお子様
が食べやすいものを考慮し、下記の献立が変更となります。

- <朝おやつ>
ウエハース → ミルクウエハース (10日・22日)
<おやつ>
アメリカンドッグ → ビスケット (18日)
お誕生日ケーキ → フルーツヨーグルト (27日)

