献　立　表

令和５年３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（水）	キーマカレー こまつなサラダ 中華スープ（キャベツ・えのきたけ・コーン） パイン	米、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、ごま油、油	豚ひき肉、牛乳、きな粉	こまつな、たまねぎ、パイン、にんじん、もやし、キャベツ、バナナ、えのきたけ、グリンピース、コーン	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 バナナきなこケーキ	エネルギー　523　kcal たんぱく質　18.9　g 脂　質　18.3　g カルシウム　269　mg
2（木）	ポークケチャップ キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん　もも 味噌汁（こまつな・油揚げ・しめじ）	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、もも、しめじ、こまつな、きゅうり、ひじき	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、みりん、中濃ソース、しょうゆ、しょうゆ、おろしにんにく、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　475　kcal たんぱく質　19.6　g 脂　質　12.3　g カルシウム　227　mg
3（金）	ちくわの磯辺揚げ　みかん ひじきのサラダ ちらし寿司 すまし汁（とうふ・わかめ・花麩） ひなまつりメニュー	米、ホットケーキミックス、小麦粉、砂糖、油、麩、ごま油	ちくわ、カルピス、さけ、絹ごし豆腐、牛乳、生クリーム、さくらでんぶ、油揚げ	いちご、にんじん、みかん、れんこん、絹さや、えだまめ、ひじき、しいたけ、わかめ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット カルピス いちご蒸しパン	エネルギー　516　kcal たんぱく質　17.2　g 脂　質　6.6　g カルシウム　115　mg
4（土）	肉じゃが　りんご もやしのナムル ごはん 味噌汁（たまねぎ・しめじ・こまつな）	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、こまつな、しめじ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 おいなりさん	エネルギー　549　kcal たんぱく質　20.0　g 脂　質　15.3　g カルシウム　234　mg
6（月）	豚肉とだいこんのみそ炒め こまつなのツナ和え ごはん　ミニゼリー わかめスープ	米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、チーズ、ウインナー、みそ、ツナ	だいこん、こまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、コーン、わかめ	ケチャップ、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 スティックビスケット 牛乳 ミニピザ	エネルギー　488　kcal たんぱく質　20.6　g 脂　質　18.6　g カルシウム　289　mg
7（火）	鶏肉のトマト煮　もも ポテトサラダ ごはん 味噌汁（キャベツ・えのきたけ・油揚げ）	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	もも、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、しめじ、コーン	かつお・にぼしだし汁、食塩、コンソメ	麦茶 バタービスケット 牛乳 ココアくずもち	エネルギー　541　kcal たんぱく質　20.1　g 脂　質　17.7　g カルシウム　257　mg
8（水）	和風ベーコンスパゲティ こまつなのおかか和え 味噌汁（とうふ・なめこ・ねぎ） バナナ	スパゲティ、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ベーコン、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、バナナ、にんじん、なめこ、えのきたけ、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、しょうゆ、みりん、コンソメ、おろししょうが、和風だしの素、食塩	麦茶 白雪せんべい 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー　598　kcal たんぱく質　22.8　g 脂　質　19.9　g カルシウム　246　mg
9（木）	タンドリーチキン スパゲティサラダ ごはん　パイン コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・コーン）	米、スパゲティ、麩、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ハム、ベーコン	パイン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	ケチャップ、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 お麩ラスク	エネルギー　522　kcal たんぱく質　22.0　g 脂　質　19.1　g カルシウム　205　mg
10（金）	カレイのごま照り焼き 切干大根の煮物 ごはん　りんご 味噌汁（こまつな・しめじ・たまねぎ）	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かれい、だいず、みそ、油揚げ、ごま	こまつな、りんご、たまねぎ、しめじ、コーン、にんじん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 ウエハース コーンスープ フライドポテト	エネルギー　443　kcal たんぱく質　15.7　g 脂　質　11.8　g カルシウム　151　mg
11（土）	チャーハン こまつなとちくわのナムル 味噌汁（たまねぎ・しめじ・キャベツ） パイン	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、みそ	もやし、パイン、こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ねぎ、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、鶏ガラスープの素、酢、おろししょうが	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　494　kcal たんぱく質　19.1　g 脂　質　15.5　g カルシウム　201　mg
13（月）	だいこんと鶏肉の煮物 キャベツのごまだれサラダ たきこみごはん　みかん 味噌汁（とうふ・なめこ・こまつな）	米、ホットケーキミックス、さといも、油、マヨネーズドレッシング、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、みそ、油揚げ、きな粉、ごま、かつお節	だいこん、キャベツ、みかん、にんじん、こまつな、なめこ、しいたけ、切干大根	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 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　532　kcal たんぱく質　23.0　g 脂　質　15.1　g カルシウム　288　mg
14（火）	ひじきハンバーグ きんぴらごぼう ごはん　ミニゼリー 味噌汁（キャベツ・しめじ・高野豆腐）	小麦粉、マーガリン、こんにゃく、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、高野豆腐	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、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 塩せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー　540　kcal たんぱく質　20.1　g 脂　質　20.4　g カルシウム　241　mg
15（水）	豚肉とキャベツの中華炒め 彩りナムル ごはん　みかん 味噌汁（こまつな・えのきたけ・油揚げ）	米、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油、マーガリン	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、こまつな、みかん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、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 スティックビスケット 牛乳 かぼちゃケーキ	エネルギー　485　kcal たんぱく質　18.3　g 脂　質　15.5　g カルシウム　253　mg
16（木）	カレーライス こまつなのごま和え わかめスープ もも	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、生クリーム、ごま	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、もも、えのきたけ、ねぎ、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、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　530　kcal たんぱく質　18.0　g 脂　質　23.1　g カルシウム　275　mg

献　立　表

令和５年３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		
17（金）	鶏天 大豆とひじきの煮物 ごはん 味噌汁（なめこ・こまつな・とうふ）	米、小麦粉、こんにゃく、砂糖、スポンジケーキ、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、生クリーム、だいず、みそ、油揚げ	こまつな、もも、にんじん、なめこ、パイン、さくらんぼ、みかん、絹さや、ひじき、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、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 536 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.9 g カルシウム 96 mg
18（土）	チキンライス かぼちゃサラダ ポトフスープ りんご	米、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、ウインナー、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、りんご、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 スティックビスケット 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.5 g カルシウム 204 mg
20（月）	☆おわかれきゅうしょく☆ 献立は給食だよりをご覧ください	米、ホットケーキミックス、片栗粉、パン粉、天かす、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、みそ、生クリーム、油揚げ	たまねぎ、たくあん、にんじん、きゅうり、切干大根、パイン、もも、なめこ、こまつな、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、おろししょうが、食塩、コンソメ	麦茶 白雪せんべい 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.9 g カルシウム 275 mg
22（水）	ささみフライ　みかん ごぼうサラダ ごはん 味噌汁（キャベツ・えのきたけ・高野豆腐）	米、マカロニ、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、みそ、高野豆腐、ウインナー、ごま	ごぼう、みかん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	麦茶 塩せんべい 牛乳 ナポリタン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 229 mg
23（木）	五目ラーメン いももち バナナ	中華めん、じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油	牛乳、豚小間肉、しらす干し	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、こまつな、しいたけ	しょうゆ、みりん、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 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 461 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.6 g カルシウム 230 mg
24（金）	じゃがいものそぼろ煮 切干大根のサラダ ごはん　もも 味噌汁（こまつな・とうふ・しめじ）	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、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ツナ	きゅうり、もも、にんじん、こまつな、しめじ、切干大根、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 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 230 mg
25（土）	鶏肉のみそ焼き 厚揚げのきのこあんかけ わかめごはん　ミニゼリー 味噌汁（こまつな・だいこん・ねぎ）	米、ホットケーキミックス、マーガリン、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、ごま	かぼちゃ、だいこん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん	かつお・にぼしだし汁、みりん、しょうゆ、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 牛乳 かぼちゃスコーン	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 306 mg
27（月）	チーズつくね　パイン きゅうりの塩こんぶ和え ごはん 味噌汁（キャベツ・えのきたけ・にんじん）	米、ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズドレッシング、片栗粉、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、チーズ、みそ	もやし、パイン、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	かつお・にぼしだし汁、和風だしの素、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 にんじんケーキ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.8 g カルシウム 252 mg
28（火）	鶏肉の照り焼き　みかん カミカミ和え 鮭ごはん 味噌汁（たまねぎ・わかめ・とうふ）	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、さけ、木綿豆腐、ヨーグルト、みそ、油揚げ、ごま	みかん、たまねぎ、たくあん、きゅうり、にんじん、いちご、切干大根、わかめ	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 クリームサンドビスケット 牛乳 ヨーグルトビスケット	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 230 mg
29（水）	ポークビーンズ キャベツのツナマヨサラダ ごはん　ミニゼリー 味噌汁（油揚げ・しめじ・こまつな）	米、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズドレッシング、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、だいず、みそ、油揚げ、ツナ、チーズ、ごま	キャベツ、トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、きゅうり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ	麦茶 バタービスケット 牛乳 ポンデケージョ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.3 g カルシウム 243 mg
30（木）	豚肉のしょうが焼き　パイン カレーポテトサラダ ごはん 味噌汁（わかめ・なめこ・ねぎ）	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシン、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、みそ、チーズ	キャベツ、たまねぎ、パイン、なめこ、きゅうり、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、おろししょうが、カレー粉、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 野菜プリッツ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 238 mg
31（金）	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 中華スープ（キャベツ・しいたけ・コーン） もも	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、もやし、もも、キャベツ、ねぎ、きゅうり、しいたけ、コーン、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、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 白雪せんべい 牛乳 そうめん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 234 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・２３日）
＜おやつ＞
チーズボールフライ　→　ビスケット　（１１日）
お誕生日ケーキ　→　フルーツヨーグルト　（１７日）