献　立　表

令和５年4月

草加あおぞら保育園

日／曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・午後おやつ） 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	栄養価
1 （ 土 ）	鶏つくね　りんご こまつなのおかか和え ちらし寿司 すまし汁（とうふ・わかめ・花麸）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ココアケーキ	米、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、麸、油、マーガリン	鶏ひき肉、さけ、木綿豆腐、絹ごし豆腐、かつお節、さくらでんぶ、油揚げ	こまつな、りんご、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、れんこん、絹さや、しいたけ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、食塩、みりん、和風だしの素	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 290 mg
3 （ 月 ）	カレーライス 彩りナムル わかめスープ みかん	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 みそポテト	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、みかん、ねぎ、きゅうり、しいたけ、わかめ	カレールウ、みりん、しょうゆ、酢、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.5 g カルシウム 210 mg
4 （ 火 ）	ちくわの磯辺揚げ キャベツのごまだれサラダ 炊き込みごはん　パイン 味噌汁（とうふ・なめこ・こまつな）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 バナナきなこケーキ	米、ホットケーキミックス、小麦粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖、マーガリン	牛乳、ちくわ、木綿豆腐、みそ、油揚げ、きな粉、かつお節、ごま	キャベツ、パイン、たけのこ、なめこ、こまつな、バナナ、にんじん、しいたけ、切干大根、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	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.8 g カルシウム 278 mg
5 （ 水 ）	ミートスパゲティ ツナポテトサラダ コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・コーン） もも	麦茶 バタービスケット 牛乳 おいなりさん	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、ベーコン、ツナ	たまねぎ、にんじん、もも、トマト、キャベツ、しめじ、きゅうり、コーン	ケチャップ、酢、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 216 mg
6 （ 木 ）	肉じゃが　ミニゼリー きゅうりの塩こんぶ和え ごはん 味噌汁（わかめ・なめこ・とうふ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 お麸ラスク	米、じゃがいも、しらたき、麸、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、塩こんぶ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 218 mg
7 （ 金 ）	鶏肉のみそ焼き　オレンジ ごぼうサラダ ごましおごはん　お花見ランチ 中華スープ（もやし・コーン・しいたけ）	麦茶 ウエハース 牛乳 ヨーグルトビスケット	米、ホットケーキミックス、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、ごま	もやし、ごぼう、いちご、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン	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、おろしにんにく	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 202 mg
8 （ 土 ）	チキンライス カレーポテトサラダ コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・コーン） りんご	麦茶 白雪せんべい 牛乳 フルーチェムース	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、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、りんご、キャベツ、ピーマン、コーン、きゅうり、にんじん、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 23.6 g カルシウム 213 mg
10 （ 月 ）	ポークケチャップ　もも スパゲティサラダ ごはん 味噌汁（えのきたけ・とうふ・こまつな）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ココアくずもち	米、スパゲティ、片栗粉、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、みそ、ハム	たまねぎ、もも、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、おろしにんにく	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 271 mg
11 （ 火 ）	鮭フライ　みかん カリカリ油揚げのサラダ ごはん 味噌汁（わかめ・えのきたけ・たまねぎ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、みかん、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、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、酢、コンソメ、中華だしの素	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 207 mg
12 （ 水 ）	豚肉とキャベツの中華炒め こまつなのツナ和え ごはん　りんご はるさめスープ	麦茶 ウエハース 牛乳 とうふドーナツ	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、はるさめ、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、絹ごし豆腐、ツナ	もやし、キャベツ、こまつな、りんご、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン、わかめ	しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 216 mg
13 （ 木 ）	みそつくね焼き　パイン カミカミ和え 菜飯 味噌汁（たまねぎ・しめじ・こまつな）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ミニピザ	米、ぎょうざの皮、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、チーズ、ウインナー、しらす干し、油揚げ、ごま	たまねぎ、こまつな、りんご、たくあん、しめじ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン、切干大根、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、和風だしの素、食塩	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.2 g カルシウム 338 mg
14 （ 金 ）	鶏肉のトマト煮　ミニゼリー キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁（こまつな・たまねぎ・なめこ）	麦茶 バタービスケット 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、マーガリン、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、トマト、こまつな、なめこ、しめじ、きゅうり、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.3 g カルシウム 239 mg
15 （ 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） みかん	麦茶 白雪せんべい 牛乳 クッキー	米、小麦粉、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、ウインナー、ちくわ、みそ	もやし、みかん、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	エネルギー 575 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 23.5 g カルシウム 220 mg

献　立　表

令和５年4月

草加あおぞら保育園

日／曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・午後おやつ） 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	栄養価
17 （月）	ミートローフ　パイン 切干大根のサラダ ごはん 味噌汁（キャベツ・高野豆腐・えのきたけ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 にんじんケーキ	米、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、高野豆腐、ツナ	たまねぎ、きゅうり、パイン、キャベツ、にんじん、コーン、グリンピース、えのきたけ、切干大根	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	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 17.3 g カルシウム 248 mg
18 （火）	ささみのカレーフライ 切干大根のじゃこきんぴら ごはん　もも 味噌汁（こまつな・たまねぎ・しめじ）	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	米、コーンフレーク、パン粉、マヨネーズドレッシング、マーガリン、油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、みそ、高野豆腐、しらす、油揚げ	もも、こまつな、しめじ、にんじん、切干大根、たまねぎ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.2 g 脂　質 13.7 g カルシウム 251 mg
19 （水）	五目ラーメン 厚揚げのきのこあんかけ バナナ	麦茶 バタービスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	中華めん、米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、鶏ひき肉	バナナ、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、中華だしの素、みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.2 g 脂　質 13.2 g カルシウム 261 mg
20 （木）	ハヤシライス ひじきのサラダ わかめスープ りんご	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 そうめん	そうめん、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚こま肉、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、りんご、しめじ、ねぎ、コーン、きゅうり、えだまめ、ひじき、わかめ	かつお・にぼしだし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、みりん、ケチャップ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、酢、食塩	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 16.5 g カルシウム 231 mg
21 （金）	じゃがいものそぼろ煮 こまつなのごま和え ごはん　ミニゼリー 味噌汁（キャベツ・えのきたけ・油揚げ）	麦茶 白雪せんべい 牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、ごま	こまつな、えのきたけ、にんじん、キャベツ、いんげん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.1 g 脂　質 17.5 g カルシウム 245 mg
22 （土）	豚丼 はるさめサラダ 味噌汁（とうふ・しめじ・ほうれんそう） りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 アメリカンドッグ	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、もやし、りんご、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、グリンピース	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、和風だしの素、食塩	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.2 g 脂　質 19.3 g カルシウム 171 mg
24 （月）	鶏肉のからあげ カミカミ和え ごはん 味噌汁（わかめ・ねぎ・とうふ）	麦茶 スティックビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、スポンジケーキ	鶏もも肉、木綿豆腐、生クリーム、みそ、油揚げ	もも、だいこん、きゅうり、にんじん、もも、ねぎ、パイン、さくらんぼ、みかん、切干大根、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、おろししょうが、食塩	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.5 g 脂　質 19.3 g カルシウム 64 mg
25 （火）	チーズつくね　もも 大豆とひじきの煮物 ごはん 味噌汁（キャベツ・しめじ・たまねぎ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 いももち	米、じゃがいも、こんにゃく、片栗粉、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、だいず、チーズ、みそ、油揚げ	もも、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、絹さや、ひじき、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、食塩	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 17.7 g カルシウム 286 mg
26 （水）	五目うどん 野菜のかき揚げ バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 鮭わかめおにぎり	うどん、米、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、バナナ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、コーン、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、和風だしの素	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.6 g 脂　質 12.8 g カルシウム 186 mg
27 （木）	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） みかん	麦茶 白雪せんべい 牛乳 かぼちゃスコーン	米、ホットケーキミックス、はるさめ、砂糖、マーガリン、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、かぼちゃ、もやし、みかん、キャベツ、ねぎ、きゅうり、しいたけ、コーン、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	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.5 g 脂　質 15.7 g カルシウム 247 mg
28 （金）	ツナと豆腐の落とし揚げ 切干大根の煮物 ごはん　りんご 味噌汁（こまつな・なめこ・ねぎ）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ポンデケージョ	米、白玉粉、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、ホットケーキミックス、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ、だいず、みそ、油揚げ、チーズ、ごま	たまねぎ、りんご、にんじん、こまつな、なめこ、ねぎ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 17.7 g カルシウム 294 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　（7日・１２日・２２日・２６日）
＜おやつ＞
　アメリカンドッグ　→　マッシュかぼちゃ　（２２日）
　お誕生日ケーキ　→　フルーツヨーグルト　（２４日）