



献立表



令和5年6月

草加あおぞら保育園

日 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価
		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	
1 — 木 —	カレーライス きゅうりともやしのナムル わかめスープ パイナップル	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 いももち	米、じゃがいも、 片栗粉、マヨネーズ ドレッシング、 砂糖、ごま油、油	牛乳、豚こま 肉、ちくわ	もやし、えのきた け、たまねぎ、にん じん、パイナップル、き ゅうり、ねぎ、わかめ	カレールー、しょう ゆ、鶏ガラスープの 素、中華だしの素、 酢、食塩	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 211 mg
2 — 金 —	焼きそば のっぺい汁 バナナ	麦茶 バタービスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	焼きそばめん、 米、さといも、片 栗粉、ごま油	牛乳、豚こま 肉、木綿豆腐、 鶏ひき肉、鶏も も肉	キャベツ、バナナ、 たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、しい たけ、あおのり	かつお・にぼしだし 汁、焼きそばソース、 中濃ソース、しょう ゆ、鶏ガラスープの 素、みりん、食塩、お ろししょうが	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 194 mg
3 — 土 —	チキンライス 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） りんご	麦茶 白雪せんべい りんごジュース フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、 油、砂糖、マヨ ネーズドレッシン グ	ヨーグルト、鶏 もも肉、ベーコ ン、ツナ	りんご、たまねぎ、り んご、キャベツ、パ ナ、きゅうり、みか ん、ピーマン、パイ ン、にんじん、コーン	ケチャップ、コンソ メ、食塩	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 120 mg
5 — 月 —	豚肉とキャベツの中華炒め はるさめサラダ ごはん みかん 中華スープ（こまつな・しめじ・コーン）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 しらすのピザ	米、ぎょうざの 皮、はるさめ、砂 糖、マヨネーズド レッシング、ごま 油	牛乳、豚こま 肉、チーズ、し らす干し	キャベツ、もやし、み かん、たまねぎ、こ まつな、きゅうり、し めじ、ねぎ、コーン、に んじん、ピーマン	しょうゆ、鶏ガラ スープの素、中華だ しの素、酢、おろし にんにく、おろし しょうが、しょう ゆ、食塩	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 281 mg
6 — 火 —	ミートローフ もも カレーポテトサラダ ごはん 味噌汁（キャベツ・油揚げ・えのきたけ）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 かぼちゃスコーン	米、じゃがいも、 ホットケーキミッ クス、マヨネーズ ドレッシング、片 栗粉、砂糖、マー ガリン、油	牛乳、豚ひき 肉、みそ、油揚 げ	にんじん、たまね ぎ、もも、かぼ ちゃ、キャベツ、 コーン、グリーンピー ス、えのきたけ、 きゅうり	かつお・にぼしだし 汁、みりん、ケ チャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、コン ソメ、食塩、カレー 粉	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 219 mg
7 — 水 —	鶏肉のみそ焼き パイン こまつなのごま和え あじさいごはん はるさめスープ	麦茶 バタービスケット 牛乳 あじさいゼリー	米、はるさめ、砂 糖	牛乳、鶏もも 肉、みそ、ごま	こまつな、りんご、ぶ どう、パイナップル、えのき たけ、にんじん、き ゅうり、コーン、しい たけ、かんでん、わかめ	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 473 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 255 mg
8 — 木 —	ポークビーンズ 鶏ささみのカレー風味サラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁（こまつな・ねぎ・えのきたけ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 ココアケーキ	米、ホットケーキ ミックス、じゃが いも、マヨネーズ ドレッシング、砂 糖、油	牛乳、豚こま 肉、だいず、み そ、鶏ささ身、 チーズ	キャベツ、みかん、 トマト、たまねぎ、 こまつな、にんじ ん、えのきたけ、 きゅうり、ねぎ	かつお・にぼしだし 汁、ケチャップ、食 塩、コンソメ、カ レー粉	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 255 mg
9 — 金 —	レバーとポテトのオーロラソース キャベツのごまだれサラダ ごはん みかん 味噌汁（わかめ・たまねぎ・とうふ）	麦茶 ウエハース 牛乳 野菜ブリッツ	米、じゃがいも、 ホットケーキミッ クス、片栗粉、マ ヨネーズドレッシ ング、マーガリン、 砂糖、油	牛乳、鶏レ バー、木綿豆 腐、みそ、かつ お節、ごま	キャベツ、みかん、 たまねぎ、にんじ ん、切干大根、わか め	かつお・にぼしだし 汁、ケチャップ、中 濃ソース、しょう ゆ、おろししょう が、食塩、おろしに んにく	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 263 mg
10 — 土 —	豚丼 はるさめサラダ 味噌汁（油揚げ・しめじ・キャベツ） りんご	麦茶 白雪せんべい 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、みそ、油揚 げ	たまねぎ、もやし、 りんご、キャベツ、 きゅうり、しめじ、 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 539 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 174 mg
12 — 月 —	ささみのカレーフライ スパゲティサラダ ごはん もも 味噌汁（キャベツ・たまねぎ・高野豆腐）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ヨーグルトケーキ	米、ホットケーキ ミックス、スパゲ ティ、パン粉、マ ヨネーズドレッシ ング、砂糖、油	牛乳、鶏ささ 身、ヨーグル ト、みそ、高野 豆腐、ハム	もも、キャベツ、た まねぎ、きゅうり、 いちご、にんじん	かつお・にぼしだし 汁、しょうゆ、カ レー粉、食塩	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 257 mg
13 — 火 —	カレーのごま照り焼き カミカミ和え ごはん ミニゼリー 味噌汁（こまつな・なめこ・とうふ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 みそポテト	米、小麦粉、油、 砂糖、じゃがいも	牛乳、かれい、 木綿豆腐、み そ、油揚げ、ご ま	こまつな、にんじ ん、たくあん、き ゅうり、なめこ、切干 大根	かつお・にぼしだし 汁、しょうゆ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.0 g カルシウム 243 mg
14 — 水 —	ジャージャー麺 こまつなのツナ和え 中華スープ（キャベツ・えのきたけ・コーン） バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 たぬきおにぎり	中華めん、米、天 かす、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、ツナ、みそ	もやし、バナナ、た まねぎ、こまつな、 キャベツ、えのきた け、にんじん、コー ン、ピーマン、ねぎ	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	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 217 mg
15 — 木 —	鶏肉のから揚げ パイン きんぴらごぼう ごはん 味噌汁（わかめ・なめこ・ねぎ）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 お麴ラスク	米、こんにゃく、 麴、片栗粉、小麦 粉、マーガリン、 グラニュー糖、砂 糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも 肉、みそ、きな 粉	ごぼう、パイナップル、に んじん、なめこ、ね ぎ、わかめ	かつお・にぼしだし 汁、しょうゆ、おろ ししょうが、和風だ しの素、食塩	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 205 mg
16 — 金 —	じゃがいものそぼろ煮 こまつなのおかか和え ごはん みかん 味噌汁（油揚げ・しめじ・キャベツ）	麦茶 バタービスケット 牛乳 マッシュマロコーンフレーク	米、じゃがいも、 コーンフレーク、 マーガリン、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき 肉、みそ、油揚 げ、かつお節	こまつな、キャベ ツ、みかん、にんじ ん、えのきたけ、し めじ、いんげん	かつお・にぼしだし 汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 244 mg



献立表



令和5年6月

草加あおぞら保育園

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		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	
17 — 土 —	キーマカレー きゅうりの塩こんぶ和え はるさめスープ パイン	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 カルピスゼリー、ビスケット	米、はるさめ、油	牛乳、豚ひき肉、カルピス、ゼラチン	もやし、たまねぎ、にんじん、パイン、きゅうり、こまつな、えのきたけ、グリーンピース、もも、こんぶ	カレールウ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、おろししょうが、食塩	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 218 mg
19 — 月 —	鶏肉のトマト煮 ツナポテトサラダ ごはん りんご コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・コーン）	麦茶 塩せんべい 牛乳 メロンパンクッキー	米、じゃがいも、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、グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ	たまねぎ、トマト、にんじん、りんご、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、コーン	コンソメ、食塩	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.5 g カルシウム 212 mg
20 — 火 —	ちくわの磯辺揚げ 大豆とひじきの煮物 わかめごはん ミニゼリー 味噌汁（しめじ・こまつな・高野豆腐）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキミックス、小麦粉、こんにゃく、砂糖、マーガリン、油	牛乳、ちくわ、だいず、みそ、高野豆腐、油揚げ、ごま	こまつな、バナナ、にんじん、しめじ、絹さや、ひじき、わかめ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 315 mg
21 — 水 —	ハヤシライス 切干大根のサラダ わかめスープ もも	麦茶 バタービスケット 牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、豚こま肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ、かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、もも、きゅうり、キャベツ、しめじ、ねぎ、切干大根、わかめ、あおのり	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、焼きそばソース、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.6 g カルシウム 209 mg
22 — 木 —	マーボー豆腐丼 彩りナムル 中華スープ（こまつな・しめじ・コーン） みかん	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 そうめん	米、そうめん、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、こまつな、みかん、ねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、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、おろししょうが、食塩	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 248 mg
23 — 金 —	鶏つくね ミニゼリー こまつなサラダ ごはん 味噌汁（油揚げ・キャベツ・えのきたけ）	麦茶 白雪せんべい 牛乳 とうふドーナツ	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	こまつな、もやし、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 246 mg
24 — 土 —	チャーハン こまつなとちくわのナムル 味噌汁（ねぎ・しめじ・とうふ） みかん	麦茶 ウエハース 牛乳 バナナきなこ	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、きな粉、みそ	もやし、バナナ、たまねぎ、こまつな、みかん、にんじん、ねぎ、しめじ、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中華だしの素、鶏ガラスープの素、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 236 mg
26 — 月 —	ボークケチャップ カミカミ和え ごはん 味噌汁（えのきたけ・こまつな・とうふ）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、スポンジケーキ、油、砂糖	豚こま肉、木綿豆腐、生クリーム、ちくわ、きな粉、牛乳	たまねぎ、こまつな、もも、にんじん、たくあん、きゅうり、えのきたけ、もも、パイン、さくらんぼ、みかん、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、おろしにんにく、食塩	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.5 g カルシウム 214 mg
27 — 火 —	鶏肉の照り焼き りんご ひじきのサラダ じゅーしー 味噌汁（わかめ・なめこ・ねぎ）	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、砂糖、マーガリン、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、豚こま肉、みそ、油揚げ	りんご、なめこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、コーン、ひじき、えだまめ、わかめ	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	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 225 mg
28 — 水 —	ミートスパゲティ キャベツのツナマヨサラダ コンソメスープ（ほうろんそう・たまねぎ・にんじん） バナナ	麦茶 白雪せんべい 牛乳 しらすとこまつなのおにぎり	スパゲティ、米、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、ベーコン、ツナ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、トマト、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、こまつな	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、おろしにんにく	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 237 mg
29 — 木 —	豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ ごはん パイン 味噌汁（しめじ・こまつな・高野豆腐）	麦茶 バタービスケット 牛乳 フライドポテト（のり塩）	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、みそ、高野豆腐、ごま	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、パイン、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、あおのり	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	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 242 mg
30 — 金 —	ハンバーグ もも キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁（にんじん・たまねぎ・しめじ）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ごまクッキー	米、小麦粉、マーガリン、パン粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ハム、ごま	たまねぎ、キャベツ、もも、しめじ、にんじん、きゅうり、ひじき	かつお・にぼしだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 24.4 g カルシウム 244 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。
 ☆こてまり組は誤食・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 （9日・14日・24日）
 ＜おやつ＞
 アメリカンドッグ → ビスケット （10日）
 お誕生日ケーキ → フルーツヨーグルト （29日）

