



令和5年5月

草加あおぞら保育園

| 日<br>／<br>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<br>—<br>月<br>—  | キーマカレー<br>もやしのナムル<br>わかめスープ<br>パイン                            | 麦茶<br>野菜ビスケット<br>牛乳<br>ココアケーキ         | 米、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、ごま油、油                  | 牛乳、豚ひき肉、ちくわ                | もやし、たまねぎ、にんじん、パイナップル、きゅうり、グリーンピース、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、おろししょうが、酢、食塩                    | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 18.4 g<br>カルシウム 239 mg |
| 2<br>—<br>火<br>—  | こいのぼりハンバーグ みかん<br>こまつなサラダ<br>ごはん<br>味噌汁（キャベツ・油揚げ・えのきたけ）       | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>こいのぼりクッキー   | 米、小麦粉、マーガリン、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま油                   | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ        | こまつな、たまねぎ、もやし、みかん、キャベツ、えのきたけ、えだまめ、にんじん             | かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ                              | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 24.3 g<br>カルシウム 263 mg |
| 6<br>—<br>土<br>—  | 鶏のからあげ もも<br>ポテトサラダ<br>ごはん<br>味噌汁（わかめ・高野豆腐・ねぎ）                | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>おいなりさん    | 米、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖               | 牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、高野豆腐        | もも、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ                                 | かつお・にぼしだし汁、酢、食塩                                            | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂 質 15.5 g<br>カルシウム 199 mg |
| 8<br>—<br>月<br>—  | ささみフライ ミニゼリー<br>こまつなごま和え<br>わかめごはん<br>味噌汁（キャベツ・高野豆腐・えのきたけ）    | 麦茶<br>野菜ビスケット<br>牛乳<br>お麴ラスク          | 米、パン粉、麩、小麦粉、油、マーガリン、グラニュー糖、砂糖                | 牛乳、鶏ささ身、みそ、高野豆腐            | こまつな、えのきたけ、キャベツ、しめじ、にんじん                           | かつお・にぼしだし汁、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩                              | エネルギー 467 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂 質 13.5 g<br>カルシウム 258 mg |
| 9<br>—<br>火<br>—  | 厚揚げのみそ炒め りんご<br>カミカミ和え<br>ごはん<br>中華スープ（しいたけ・ねぎ・もやし）           | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>フライドポテト     | 米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油                             | 牛乳、豚小間肉、生揚げ、油揚げ、みそ         | たまねぎ、もやし、りんご、たくあん、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、切干大根      | しょうゆ、おろししょうが、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩                            | エネルギー 530 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 23.7 g<br>カルシウム 251 mg |
| 10<br>—<br>水<br>— | 春野菜スパゲティ<br>切干大根のサラダ<br>味噌汁（こまつな・とうふ・えのきたけ）<br>パイン            | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>じゃこチャーハン      | スパゲティ、米、マヨネーズドレッシング、ごま油、油                    | 牛乳、ベーコン、木綿豆腐、みそ、しらす、ツナ     | たけのこ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、パイナップル、にんじん、こまつな、えのきたけ、切干大根、ねぎ | かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ、和風だしの素、食塩                             | エネルギー 560 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 18.2 g<br>カルシウム 261 mg |
| 11<br>—<br>木<br>— | ボークビーンズ もも<br>鶏ささみのカレー風味サラダ<br>ごはん<br>味噌汁（わかめ・しめじ・ねぎ）         | 麦茶<br>塩せんべい<br>牛乳<br>ほうれんそうのケーキ       | 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、マーガリン、油    | 牛乳、豚小間肉、だいず、みそ、鶏ささ身        | キャベツ、もも、トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、わかめ       | 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 513 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 17.3 g<br>カルシウム 243 mg |
| 12<br>—<br>金<br>— | 鶏天 みかん<br>きんぴらごぼう<br>ごはん<br>味噌汁（キャベツ・油揚げ・えのきたけ）               | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>メロンパンクッキー | 米、ホットケーキミックス、小麦粉、こんにゃく、マーガリン、砂糖、油、グラニュー糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ             | ごぼう、みかん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、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                                  | エネルギー 548 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 17.7 g<br>カルシウム 234 mg |
| 13<br>—<br>土<br>— | カレーピラフ<br>キャベツのツナマヨサラダ<br>味噌汁（こまつな・とうふ・たまねぎ）<br>りんご           | 麦茶<br>白雪せんべい<br>牛乳<br>チーズボールフライ       | 米、マヨネーズドレッシング、砂糖、油                           | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ツナ、チーズ     | キャベツ、たまねぎ、りんご、こまつな、きゅうり、ピーマン、にんじん                  | かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩                               | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 17.2 g<br>カルシウム 225 mg |
| 15<br>—<br>月<br>— | 豚肉とキャベツの中華炒め<br>彩りナムル パイン<br>ごはん<br>はるさめスープ                   | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>ナポリタン         | 米、マカロニ、砂糖、はるさめ、ごま油、砂糖、油                      | 牛乳、豚小間肉、ウィンナー、ハム           | もやし、キャベツ、パイン、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、コーン、にんじん、ピーマン、わかめ      | しょうゆ、ケチャップ、鶏がらスープの素、中濃ソース、酢、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、コンソメ | エネルギー 468 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 14.6 g<br>カルシウム 198 mg |
| 16<br>—<br>火<br>— | 鶏肉の照り焼き もも<br>切干大根のじゃこきんぴら<br>たけのこごはん<br>味噌汁（キャベツ・たまねぎ・えのきたけ） | 麦茶<br>塩せんべい<br>牛乳<br>ココアくずもち          | 米、片栗粉、砂糖、ごま油                                 | 牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、しらす         | もも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、えのきたけ、しいたけ、切干大根             | 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 505 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 15.8 g<br>カルシウム 284 mg |
| 17<br>—<br>水<br>— | カレイのごま照り焼き<br>大豆とひじきの煮物<br>ごはん みかん<br>味噌汁（こまつな・なめこ・とうふ）       | 麦茶<br>ウエハース<br>牛乳<br>いももち             | 米、じゃがいも、こんにゃく、片栗粉、砂糖、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油      | 牛乳、かれい、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ、ごま  | みかん、こまつな、にんじん、なめこ、絹さや、ひじき                          | かつお・にぼしだし汁、しょうゆ                                            | エネルギー 417 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 10.7 g<br>カルシウム 265 mg |
| 18<br>—<br>木<br>— | デミグラスハンバーグ<br>ツナポテトサラダ<br>ごはん ミニゼリー<br>コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・コーン） | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>ヨーグルトケーキ    | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、パン粉、砂糖、マヨネーズドレッシング、片栗粉    | 牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、木綿豆腐、ツナ、ベーコン | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、コーン、いちご、にんじん                    | ケチャップ、コンソメ、ハヤシルウ、食塩                                        | エネルギー 548 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 18.9 g<br>カルシウム 245 mg |



令和5年5月

草加あおぞら保育園

| 日<br>／<br>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                                            |                                                              |
| 19<br>—<br>金<br>— | カレーライス<br>こまつなツナ和え<br>わかめスープ<br>りんご                            | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>フルーチェムース         | 米、じゃがいも、<br>ホットケーキミックス、パン粉、砂糖、マヨネーズドレッシング、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、木綿豆腐、ツナ、ベーコン         | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、コーン、いちご、にんじん                        | ケチャップ、コンソメ、ハヤシルウ、食塩                            | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 23.5 g<br>カルシウム 256 mg |
| 20<br>—<br>土<br>— | 肉じゃが パイン<br>ひじきのサラダ<br>わかめごはん<br>のっぺい汁                         | 麦茶<br>白雪せんべい<br>牛乳<br>かぼちゃもち             | 米、じゃがいも、さといも、しらたき、片栗粉、砂糖、マーガリン、ごま油、油          | 牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、鶏もも肉、ごま               | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パイン、コーン、えだまめ、しいたけ、ひじき、わかめ               | かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、食塩、みりん                       | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 258 mg |
| 22<br>—<br>月<br>— | ささみフライ もも<br>カリカリ油揚げのサラダ<br>鮭ごはん<br>味噌汁（わかめ・高野豆腐・えのきたけ）        | 麦茶<br>塩せんべい<br>りんごジュース<br>しらすのピザ         | 米、ぎょうざの皮、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油         | 鶏ささ身、さけ、チーズ、みそ、高野豆腐、しらす、油揚げ、ごま     | キャベツ、もも、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、りんご、わかめ                     | かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、中濃ソース、酢、コンソメ、和風だしの素、食塩、パセリ | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂 質 13.6 g<br>カルシウム 145 mg |
| 23<br>—<br>火<br>— | タンドリーチキン みかん<br>スパゲティサラダ<br>ごはん<br>味噌汁（こまつな・たまねぎ・油揚げ）          | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>とうふドーナツ（きなこ） | 米、ホットケーキミックス、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、油、グラニュー糖       | 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト、みそ、ハム、油揚げ、きな粉  | みかん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん                                | かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、カレー粉、食塩、おろしにんにく、おろししょうが       | エネルギー 582 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂 質 21.1 g<br>カルシウム 261 mg |
| 24<br>—<br>水<br>— | 五目うどん<br>野菜のかき揚げ<br>バナナ                                        | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>ひじきおにぎり          | うどん、米、小麦粉、砂糖、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、ひじき               | 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 494 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 16.0 g<br>カルシウム 246 mg |
| 25<br>—<br>木<br>— | ひじきハンバーグ<br>キャベツのごまだれサラダ<br>ごはん ミニゼリー<br>味噌汁（こまつな・にんじん・なめこ）    | 麦茶<br>野菜ビスケット<br>牛乳<br>かぼちゃスコーン          | 米、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         | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ごま、かつお節、ごま         | キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、なめこ、にんじん、切干大根、ひじき                  | 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 492 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 15.3 g<br>カルシウム 274 mg |
| 26<br>—<br>金<br>— | 豚肉のしょうが焼き<br>こまつなのおかか和え<br>ごはん パイン<br>味噌汁（わかめ・しめじ・油揚げ）         | 麦茶<br>白雪せんべい<br>牛乳<br>マシュマロコーンフレーク       | 米、コーンフレーク、マーガリン、砂糖、油                          | 牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ、かつお節                | こまつな、キャベツ、たまねぎ、パイン、えのきたけ、しめじ、わかめ                       | かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、おろししょうが                        | エネルギー 521 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 16.0 g<br>カルシウム 246 mg |
| 27<br>—<br>土<br>— | 鶏肉のトマト煮 りんご<br>キャベツとひじきの和風コールスロー<br>ごはん<br>味噌汁（こまつな・えのきたけ・とうふ） | 麦茶<br>ウエハース<br>牛乳<br>ごまクッキー              | 米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、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、ごま、ハム              | キャベツ、りんご、トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、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 555 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 23.7 g<br>カルシウム 249 mg |
| 29<br>—<br>月<br>— | マーボー豆腐丼<br>はるさめサラダ<br>中華スープ（こまつな・えのきたけ・コーン）                    | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>お誕生日ケーキ        | 米、スポンジケーキ、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油                     | 木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム                    | たまねぎ、もやし、ねぎ、こまつな、もも、きゅうり、えのきたけ、パイン、さくらんぼ、にんじん、みかん      | 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 494 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂 質 14.3 g<br>カルシウム 76 mg  |
| 30<br>—<br>火<br>— | ちくわの磯辺揚げ<br>カミカミ和え<br>ごはん オレンジ<br>味噌汁（わかめ・なめこ・とうふ）             | 麦茶<br>ウエハース<br>牛乳<br>お好み焼き               | 米、小麦粉、油、砂糖                                    | 牛乳、ちくわ、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節 | キャベツ、オレンジ、たくあん、きゅうり、にんじん、なめこ、切干大根、わかめ、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、中華だしの素           | エネルギー 475 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 12.5 g<br>カルシウム 217 mg |
| 31<br>—<br>水<br>— | チンジャオロース<br>ひじきのサラダ<br>ごはん もも<br>中華スープ（しめじ・たまねぎ・キャベツ）          | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>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、砂糖、片栗粉、ごま油                 | 牛乳、豚小間肉、ヨーグルト                      | だけのこ、もも、たまねぎ、キャベツ、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン、いちご、えだまめ、ひじき | 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 491 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂 質 16.6 g<br>カルシウム 207 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 （17日・27日・30日）  
<おやつ>  
チーズボールフライ → ビスケット （6日）  
お誕生日ケーキ → フルーツヨーグルト （29日）

