

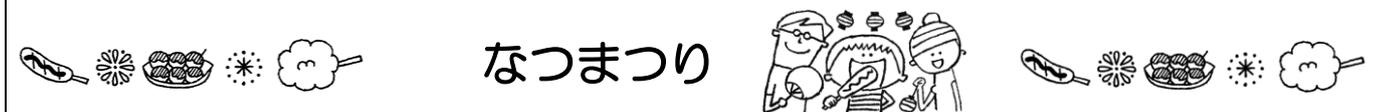


令和5年7月

草加あおぞら保育園

日 曜	献立名	献立名		材料名(昼食・午後おやつ)				栄養価
		午前おやつ	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 — 土 —	チキンライス こまつなサラダ コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・コーン) みかん	麦茶 スティックビスケット 牛乳 アメリカンドッグ	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、こまつな、もやし、みかん、キャベツ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 188 mg	
3 — 月 —	カレーライス こまつなのツナ和え わかめスープ パイ	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ほうれんそうのケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、油	牛乳、豚こま肉、ツナ	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、パイ、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、わかめ	カレールウ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 259 mg	
4 — 火 —	ひじきハンバーグ キャベツのごまだねサラダ ごはん もも 味噌汁(こまつな・しめじ・油揚げ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ココアくずもち	米、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、ごま	もも、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、しめじ、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 527 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 314 mg	
5 — 水 —	焼きそば 肉団子スープ バナナ	麦茶 塩せんべい 牛乳 ひじきおにぎり	焼きそばめん、米、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、ひじき、あおのり	焼きそばソース、中濃ソース、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、おろししょうが、和風だしの素、食塩	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 238 mg	
6 — 木 —	鶏天 みかん きんぴらごぼう ごはん 味噌汁(わかめ・とうふ・なめこ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 いももち	米、じゃがいも、小麦粉、こんにやく、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズドレッシング、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ	ごぼう、みかん、にんじん、なめこ、わかめ、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 486 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 213 mg	
7 — 金 —	七夕ごはん ひじきのサラダ そうめん汁 パイ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 七夕寒天	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、そうめん、ごま油、麩	牛乳、鶏ささ身、さけ、カルピス、ごま	キャベツ、もも、こまつな、しめじ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、ひじき	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 450 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 10.7 g カルシウム 206 mg	
8 — 土 —	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの塩こんぶ和え ごはん りんご 味噌汁(こまつな・とうふ・油揚げ)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 クッキー	米、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	もやし、りんご、きゅうり、にんじん、こまつな、いんげん、こんぶ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 229 mg	
10 — 月 —	鶏肉のトマト煮 キャベツのツナマヨサラダ ごはん オレンジ 味噌汁(こまつな・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 ウエハース 牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、砂糖、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ツナ	キャベツ、トマト、たまねぎ、オレンジ、こまつな、バナナ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、プロックリー、しめじ	かつお・にぼしだし汁、コンソメ、食塩	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 252 mg	
11 — 火 —	レバーとポテトのオーロラソース 切干大根のサラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁(わかめ・高野豆腐・たまねぎ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 お好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏レバー、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、高野豆腐、ツナ、かつお節	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、切干大根、わかめ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、中濃ソース、しょうゆ、焼きそばソース、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.6 g カルシウム 221 mg	
12 — 水 —	豚肉とキャベツの中華炒め もやしのナムル ごはん みかん 中華スープ(こまつな・しいたけ・コーン)	麦茶 塩せんべい 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、豚こま肉、ちくわ	もやし、キャベツ、みかん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、しめじ、コーン、ピーマン	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 231 mg	
13 — 木 —	鶏肉のみそ焼き 大豆とひじきの煮物 わかめごはん もも 味噌汁(キャベツ・えのきたけ・たまねぎ)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 とうふドーナツ(きなこ)	米、ホットケーキミックス、こんにやく、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、だいず、みそ、油揚げ、ごま、きな粉	もも、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、縮ぎや、ひじき、わかめ	かつお・にぼしだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 281 mg	
14 — 金 —	肉じゃが こまつなのおかか和え ごはん パイ 味噌汁(わかめ・とうふ・しめじ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	米、じゃがいも、コーンフレーク、しらたき、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、みそ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、パイ、えのきたけ、しめじ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 243 mg	
15 — 土 —	チャーハン もやしのナムル 中華スープ(キャベツ・しいたけ・たまねぎ) みかん	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 野菜ブリッツ	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、チーズ	もやし、たまねぎ、みかん、にんじん、きゅうり、キャベツ、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、鶏がらスープの素、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 227 mg	
18 — 火 —	鶏肉のから揚げ 切干大根の煮物 ごはん ミニゼリー 味噌汁(たまねぎ・こまつな・えのきたけ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 かぼちゃスコーン	米、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、だいず、みそ、油揚げ	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、切干大根	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 586 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.3 g カルシウム 256 mg	

★☆☆☆
たなばたメニュー

日 曜	献立名	献立		材料名(昼食・午後おやつ)				栄養価
		午前おやつ	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 水	カレイのムニエル もも スパゲティサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・油揚げ)	麦茶 クリームサンドビスケット	米、ぎょうざの皮、スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	カレイ、チーズ、ウインナー、みそ、油揚げ、ハム	りんご、もも、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン	かつお・にぼしだし、ケチャップ、食塩、カレー粉、コンソメ、パセリ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 9.6 g カルシウム 108 mg	
20 木	ハヤシライス こまつなのごま和え わかめスープ パイン	麦茶 野菜ビスケット 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、油	牛乳、豚こま肉、ごま	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、パイン、えのきたけ、しめじ、ねぎ、わかめ	ハヤシルー、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だし、食塩	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 240 mg	
21 金	チンジャオロース はるさめサラダ ごはん みかん 中華スープ(しめじ・たまねぎ・キャベツ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま肉	もやし、みかん、たけのこ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、赤ピーマン、ピーマン	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だし、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 19.5 g カルシウム 189 mg	
22 土	豚肉のしょうが焼き こまつなとちくわのナムル ごはん りんご 味噌汁(えのきたけ・にんじん・油揚げ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 オレンジムースゼリー	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚こま肉、生クリーム、ちくわ、みそ、油揚げ、ゼラチン	オレンジ、もやし、キャベツ、こまつな、たまねぎ、りんご、えのきたけ、にんじん	かつお・にぼしだし、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酢、食塩	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.0 g カルシウム 229 mg	
24 月	鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ ごはん 味噌汁(なめこ・わかめ・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、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、生クリーム、みそ	もも、なめこ、パイン、さくらんぼ、にんじん、コーン、みかん、ひじき、えだまめ、わかめ	かつお・にぼしだし、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.3 g カルシウム 201 mg	
25 火	チーズつくね 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(しめじ・たまねぎ・高野豆腐)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 ナポリタン	米、マカロニ、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、チーズ、みそ、高野豆腐、ハム、ウインナー	キャベツ、もも、こまつな、しめじ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、ひじき	かつお・にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、和風だし、食塩、コンソメ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.7 g カルシウム 283 mg	
26 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・にんじん) バナナ ゆかりおにぎり	麦茶 野菜ビスケット 牛乳	米、スパゲティ、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、ベーコン、ツナ	たまねぎ、にんじん、バナナ、トマト、キャベツ、しめじ、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、おろしにんにく	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 180 mg	
27 木	マーボー豆腐丼 彩りナムル はるさめスープ パイン	麦茶 ウエハース 牛乳 フルーチェムース	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、ハム、みそ	もやし、たまねぎ、パイン、こまつな、ねぎ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だし、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.4 g カルシウム 257 mg	
28 金	タンドリーチキン ごぼうサラダ ごはん みかん 味噌汁(キャベツ・えのきたけ・たまねぎ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お麩ラスク	米、麩、マーガリン、グラニュー糖、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、きな粉、ごま	ごぼう、みかん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん	かつお・にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.0 g カルシウム 227 mg	
29 土	 なつまつり							
31 月	コーンフレークチキン カミカミ和え ごはん もも 味噌汁(しめじ・こまつな・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ヨーグルトビスケット	米、ホットケーキミックス、コーンフレーク、油、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ヨーグルト、みそ、油揚げ	もも、こまつな、にんじん、たくあん、きゅうり、しめじ、いちご、たまねぎ、切干大根	かつお・にぼしだし、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 220 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歳児のお子様がお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・27日)
- <おやつ>
アメリカンドッグ → おせんべい (1日)
お誕生日ケーキ → フルーツヨーグルト (24日)

