献　立　表

令和５年８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	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 ㈫	豚肉のしょうが焼き こまつなのおかか和え ごはん　パイン 味噌汁（わかめ・とうふ・しめじ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 フライドポテト	米、砂糖、じゃがいも、油	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、みそ、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、食塩	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 241 mg
2 ㈬	じゃがいものそぼろ煮 カリカリ油揚げのサラダ ごはん　もも 味噌汁（こまつな・たまねぎ・えのきたけ）	麦茶 バタービスケット 牛乳 とうふドーナツ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、もも、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、いんげん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 219 mg
3 ㈭	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう ごはん　みかん 味噌汁（キャベツ・高野豆腐・しめじ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 バナナスコーン	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、片栗粉、小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、高野豆腐	ごぼう、みかん、キャベツ、にんじん、バナナ、しめじ	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 562 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 235 mg
4 ㈮	カレーライス こまつなのツナ和え わかめスープ フルーチェ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ナポリタン	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油 カレーパーティー	牛乳、豚こま肉、ツナ、ウインナー	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、なす、ねぎ、ピーマン、わかめ	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中濃ソース、中華だしの素、食塩、コンソメ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 259 mg
5 ㈯	チャーハン はるさめサラダ 中華スープ（コーン・たまねぎ・キャベツ） みかん	麦茶 白雪せんべい 牛乳 野菜プリッツ	米、ホットケーキミックス、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、もやし、にんじん、みかん、キャベツ、きゅうり、コーン、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 516 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.5 g カルシウム 225 mg
7 ㈪	ポークビーンズ キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん　ミニゼリー 味噌汁（こまつな・油揚げ・えのきたけ）	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、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、ヨーグルト、だいず、みそ、油揚げ、ハム	キャベツ、トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、いちご、きゅうり、ひじき	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 554 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 278 mg
8 ㈫	鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 塩こんぶとえだまめのごはん すまし汁　もも	麦茶 塩せんべい 牛乳 いももち	米、じゃがいも、片栗粉、麩、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、だいず、油揚げ	もも、えだまめ、にんじん、切干大根、オクラ、塩こんぶ、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	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 241 mg
9 ㈬	ジャージャー麺 ちくわともやしのナムル 中華スープ（コーン・しいたけ・キャベツ） みかん	麦茶 白雪せんべい 牛乳 しらすとこまつなのおにぎり	生中華めん、米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、みそ、しらす	もやし、たまねぎ、みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、こまつな、コーン、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.1 g カルシウム 232 mg
10 ㈭	ミートローフ　パイン カレーポテトサラダ ごはん 味噌汁（こまつな・油揚げ・しめじ）	麦茶 ウエハース 牛乳 ハムとコーンのアメリカンドッグ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ハム	にんじん、たまねぎ、パイン、こまつな、コーン、グリンピース、しめじ、きゅうり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、カレー粉	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.5 g カルシウム 221 mg
12 ㈯	肉じゃが　りんご こまつなのごま和え 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 チーズボールフライ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、みそ、ごま	こまつな、たまねぎ、にんじん、りんご、えのきたけ、なめこ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 247 mg
14 ㈪	鶏つくね　もも 切干大根のサラダ ごはん 味噌汁（しめじ・キャベツ・高野豆腐）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、マーガリン、砂糖、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、高野豆腐、ツナ	もも、きゅうり、キャベツ、しめじ、切干大根、たまねぎ	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 558 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.1 g カルシウム 263 mg
15 ㈫	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　パイン 味噌汁（こまつな・にんじん・たまねぎ）	麦茶 バタービスケット 牛乳 お麩ラスク	米、じゃがいも、麩、片栗粉、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、鶏レバー、みそ、かつお節、ごま	キャベツ、パイン、こまつな、たまねぎ、にんじん、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、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 233 mg
16 ㈬	ささみのカレーフライ カミカミ和え ごはん　オレンジ 味噌汁（キャベツ・たまねぎ・えのきたけ）	麦茶 塩せんべい りんごジュース ミニピザ	米、ぎょうざの皮、パン粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	鶏ささ身、チーズ、ウインナー、みそ、油揚げ	りんご、オレンジ、きゅうり、にんじん、キャベツ、たくあん、たまねぎ、えのきたけ、コーン、切干大根	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 103 mg
17 ㈭	ハヤシライス はるさめサラダ わかめスープ ミニゼリー	麦茶 スティックビスケット 牛乳 そうめん	米、そうめん、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚こま肉、ハム、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、きゅうり、しいたけ、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、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 213 mg

献　立　表

令和５年８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
18 ㈠ 金 ㈡	ひまわりライス 彩りナムル 味噌汁（キャベツ・油揚げ・えのきたけ） パイン	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ひまわりクッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ハム、油揚げ	もやし、たまねぎ、こまつな、パイン、えのきたけ、きゅうり、コーン、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、酢、カレー粉、おろしょうが、食塩	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.7 g カルシウム 223 mg
19 ㈠ 土 ㈡	和風ベーコンスパゲティ きゅうりの塩こんぶ和え 味噌汁（わかめ・油揚げ・しめじ） もも	麦茶 白雪せんべい 牛乳 わかめおにぎり	スパゲティ、米、油	牛乳、ベーコン、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、もも、にんじん、きゅうり、しめじ、わかめ、塩こんぶ	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 547 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.9 g カルシウム 200 mg
21 ㈠ 月 ㈡	ちくわの磯辺揚げ こまつなのごま和え ごはん　みかん 味噌汁（わかめ・とうふ・たまねぎ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ヨーグルトビスケット	米、ホットケーキミックス、小麦粉、マーガリン、油、砂糖	牛乳、ちくわ、ヨーグルト、みそ、木綿豆腐、ごま	こまつな、みかん、えのきたけ、たまねぎ、いちご、あおのり、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.8 g カルシウム 240 mg
22 ㈠ 火 ㈡	塩焼きそば 肉団子スープ バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 おいなりさん	焼きそばめん、米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、ごま	こまつな、もやし、バナナ、えのきたけ、にんじん、えだまめ、ねぎ、わかめ	酢、中華だしの素、鶏がらスープの素、食塩、しょうゆ、おろししょうが	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 248 mg
23 ㈠ 水 ㈡	夏野菜マーボー丼 ひじきのサラダ 中華スープ（こまつな・しめじ・もやし） ミニゼリー	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 フルーチェムース	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、もやし、なす、ズッキーニ、こまつな、しめじ、にんじん、コーン、ひじき	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.2 g カルシウム 256 mg
24 ㈠ 木 ㈡	鶏肉のトマト煮 こまつなサラダ ごはん　もも コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・にんじん）	麦茶 塩せんべい 牛乳　すいか マシュマロコーンフレーク	米、コーンフレーク、じゃがいも、マーガリン、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ごま	すいか、こまつな、もも、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、もやし、えのきたけ、しめじ	しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 228 mg
25 ㈠ 金 ㈡	ポークケチャップ ツナポテトサラダ ごはん　パイン 味噌汁（こまつな・油揚げ・とうふ）	麦茶 バタービスケット 牛乳 とうもろこし・えだまめ	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ツナ	とうもろこし、たまねぎ、えだまめ、パイン、こまつな、きゅうり、コーン	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、おろしにんにく、食塩	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 212 mg
26 ㈠ 土 ㈡	豚丼 こまつなとちくわのナムル 味噌汁（にんじん・わかめ・えのきたけ） りんご	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 オレンジゼリー	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、生クリーム、ちくわ、みそ、ゼラチン	オレンジ、たまねぎ、もやし、こまつな、りんご、えのきたけ、にんじん、ねぎ、グリンピース、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、和風だしの素、食塩	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.0 g カルシウム 228 mg
28 ㈠ 月 ㈡	タンドリーチキン ごぼうサラダ ごはん コンソメスープ（キャベツ・コーン・たまねぎ）	麦茶 白雪せんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	米、マヨネーズドレッシング、砂糖、スポンジケーキ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、生クリーム、ベーコン、ごま	ごぼう、キャベツ、もも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もも、パイン、さくらんぼ、コーン、みかん	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.0 g カルシウム 198 mg
29 ㈠ 火 ㈡	ハンバーグ　パイン キャベツのツナマヨサラダ ごはん 味噌汁（こまつな・油揚げ・しめじ）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ツナ	キャベツ、たまねぎ、パイン、こまつな、きゅうり、しめじ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 247 mg
30 ㈠ 水 ㈡	鮭フライ　ミニゼリー 大豆とひじきの煮物 ごはん 味噌汁（わかめ・なめこ・とうふ）	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、こんにゃく、パン粉、小麦粉、油、砂糖、マーガリン	牛乳、さけ、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ	にんじん、なめこ、絹さや、ひじき、わかめ	かつお・にぼしだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、和風だしの素	エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 14.3 g カルシウム 252 mg
31 ㈠ 木 ㈡	豚肉とキャベツの中華炒め カミカミ和え　みかん ごはん 中華スープ（こまつな・コーン・えのきたけ）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 みそポテト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、みそ、油揚げ	キャベツ、みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、たくあん、えのきたけ、コーン、ピーマン、切干大根	しょうゆ、みりん、鶏がらスープの素、中華だしの素、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 225 mg

ひまわりメニュー

☆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。変更の際は玄関の掲示にてご連絡いたします。
☆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・２２日）
＜おやつ＞
　チーズボールフライ　→　ビスケット　（１２日）
　お誕生日ケーキ　→　フルーツポンチ・ビスケット　（２８日）