献　立　表

令和５年9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）				栄養価
			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 （金）	カレーライス 彩りナムル わかめスープ パイン	麦茶 白雪せんべい 牛乳 ナポリタン	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚こま肉、牛乳、ウインナー、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、パイン、きゅうり、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、こまつな、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、酢、食塩、コンソメ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.2 g 脂　質 18.3 g カルシウム 213 mg
2 （土）	チキンライス ハムポテトサラダ 味噌汁（たまねぎ・油揚げ・しめじ） もも	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、油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ハム	たまねぎ、もも、きゅうり、しめじ、ピーマン、コーン、にんじん	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 20.0 g カルシウム 198 mg
4 （月）	鶏天 さつまいものつるの炒め物 ごはん　みかん 味噌汁（こまつな・たまねぎ・えのきたけ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 お好み焼き	米、さつまいも、小麦粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、ごま、かつお節	みかん、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、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、中濃ソース、焼きそばソース、食塩、中華だしの素	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 15.6 g カルシウム 227 mg
5 （火）	カレイのごま照り焼き ごぼうサラダ ごはん　もも 味噌汁（わかめ・高野豆腐・しめじ）	麦茶 バタービスケット 牛乳 とうふドーナツ	米、ホットケーキミックス、油、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、みそ、凍り豆腐、ごま	もも、ごぼう、きゅうり、にんじん、しめじ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.2 g 脂　質 14.7 g カルシウム 264 mg
6 （水）	焼きそば 肉団子スープ バナナ	麦茶 塩せんべい 牛乳 ゆかりおにぎり	焼きそばめん、米、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま肉、鶏ひき肉、木綿豆腐	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、あおのり	焼きそばソース、中濃ソース、鶏がらスープの素、中華だしの素、おろししょうが、食塩	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.1 g 脂　質 17.1 g カルシウム 230 mg
7 （木）	ミートローフ 鶏ささみのカレー風味サラダ ごはん　パイン 味噌汁（こまつな・油揚げ・えのきたけ）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ポップコーン	米、ポップコーン、マヨネーズドレッシング、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、鶏ささ身、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、パイン、こまつな、にんじん、コーン、グリンピース、えのきたけ、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 569 kcal たんぱく質 22.2 g 脂　質 23.0 g カルシウム 236 mg
8 （金）	肉じゃが キャベツのごまだれサラダ ごはん　みかん 味噌汁（わかめ・とうふ・しめじ）	麦茶 白雪せんべい 牛乳 お麩ラスク	米、じゃがいも、しらたき、麩、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、豚こま肉、木綿豆腐、みそ、きな粉、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん、しめじ、切干大根、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.0 g 脂　質 17.5 g カルシウム 243 mg
9 （土）	豚肉のしょうが焼き こまつなサラダ ごはん　りんご 中華スープ（もやし・しいたけ・コーン）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 クッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚こま肉、ごま	こまつな、キャベツ、たまねぎ、りんご、もやし、えのきたけ、にんじん、しいたけ、コーン	しょうゆ、みりん、おろししょうが、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.9 g 脂　質 22.1 g カルシウム 224 mg
11 （月）	キーマカレー 切干大根のサラダ わかめスープ パイン お月見メニュー	麦茶 塩せんべい 牛乳 うさぎのスイートポテト	米、さつまいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、マーガリン、油	牛乳、豚ひき肉、牛乳、ツナ、生クリーム、黒ごま	たまねぎ、パイン、もやし、にんじん、きゅうり、グリンピース、ねぎ、切干大根、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、おろししょうが、食塩	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.1 g 脂　質 20.2 g カルシウム 243 mg
12 （火）	ポークビーンズ こまつなのおかか和え ごはん　もも 味噌汁（油揚げ・なめこ・とうふ）	麦茶 白雪せんべい 牛乳 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、砂糖、マーガリン、油	牛乳、豚こま肉、だいず、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、もも、トマト、たまねぎ、にんじん、なめこ、えのきたけ、ほうれんそう	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 520 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 16.9 g カルシウム 291 mg
13 （水）	ちくわの磯辺揚げ カリカリ油揚げのサラダ ごはん　パイン 味噌汁（こまつな・たまねぎ・えのきたけ）	麦茶 ウエハース 牛乳 しらすのピザ	米、ぎょうざの皮、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、チーズ、みそ、しらす干し、油揚げ	キャベツ、パイン、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.6 g 脂　質 15.5 g カルシウム 296 mg
14 （木）	鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 わかめごはん　みかん 味噌汁（ねぎ・とうふ・しめじ）	麦茶 バタービスケット 牛乳 いももち	米、じゃがいも、こんにゃく、片栗粉、砂糖、マヨネーズドレッシング、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ、ごま	みかん、にんじん、しめじ、ねぎ、絹さや、ひじき、わかめ	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 507 kcal たんぱく質 23.1 g 脂　質 17.9 g カルシウム 256 mg
15 （金）	豚肉とキャベツの中華炒め ひじきのサラダ ごはん　ミニゼリー 中華スープ（こまつな・もやし・えのきたけ）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、豚こま肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、コーン、ピーマン、ひじき	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.2 g 脂　質 16.4 g カルシウム 246 mg

献　立　表

令和５年9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）				栄　養　価
			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	
16（土）	カレーピラフ 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 野菜ビスケット 牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、バナナ、きゅうり、しめじ、ピーマン、もも、パイン	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、酢、食塩、コンソメ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 14.8 g カルシウム 305 mg
19（火）	ささみフライ きんぴらごぼう ごはん　　もも 味噌汁（キャベツ・高野豆腐・しめじ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 かぼちゃスコーン	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、パン粉、小麦粉、マーガリン、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、みそ、凍り豆腐	ごぼう、かぼちゃ、パイン、キャベツ、にんじん、しめじ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、和風だしの素、食塩、パセリ粉	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.0 g 脂　質 13.8 g カルシウム 205 mg
20（水）	ミートスパゲティ ツナポテトサラダ コンソメスープ（ほうれんそう・たまねぎ・にんじん） バナナ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 たぬきおにぎり	スパゲティ、米、じゃがいも、天かす、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、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩、おろしにんにく	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　質 19.2 g カルシウム 213 mg
21（木）	チンジャオロース ちくわともやしのナムル ごはん　　ミニゼリー 中華スープ（キャベツ・しいたけ・コーン）	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、マーガリン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま肉、ちくわ	もやし、たけのこ、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン、しいたけ	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 524 kcal たんぱく質 18.5 g 脂　質 14.8 g カルシウム 189 mg
22（金）	鶏肉のトマト煮 こまつなのごま和え ごはん　　パイン 味噌汁（わかめ・とうふ・なめこ）	麦茶 白雪せんべい 牛乳 バナナケーキ	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、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、ごま	もも、こまつな、トマト、たまねぎ、えのきたけ、バナナ、にんじん、なめこ、しめじ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.9 g 脂　質 14.3 g カルシウム 266 mg
25（月）	タンドリーチキン キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁（わかめ・高野豆腐・油揚げ）	麦茶 ウエハース 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、みそ、凍り豆腐、ハム、油揚げ	キャベツ、もも、もも、パイン、さくらんぼ、みかん、きゅうり、わかめ、ひじき	かつお・にぼしだし汁、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 597 kcal たんぱく質 24.5 g 脂　質 24.0 g カルシウム 248 mg
26（火）	ポークケチャップ スパゲティサラダ ごはん　　みかん 味噌汁（とうふ・キャベツ・えのきたけ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 フライドポテト（のり塩）	米、フライドポテト、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ、ハム、木綿豆腐	たまねぎ、みかん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、あおのり	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 538 kcal たんぱく質 20.1 g 脂　質 17.5 g カルシウム 172 mg
27（水）	マーボー豆腐丼 きゅうりの塩こんぶ和え はるさめスープ パイン	麦茶 塩せんべい 牛乳 フルーチェムース	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、みそ	もやし、たまねぎ、パイン、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、にんじん、塩こんぶ、わかめ	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、食塩	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.1 g 脂　質 20.5 g カルシウム 250 mg
28（木）	ひじきハンバーグ キャベツのツナ和え ごはん　　もも 味噌汁（わかめ・なめこ・油揚げ）	麦茶 バタービスケット 牛乳 ココアケーキ	米、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ツナ	キャベツ、もも、たまねぎ、なめこ、きゅうり、ひじき、わかめ	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 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂　質 14.3 g カルシウム 260 mg
29（金）	じゃがいものそぼろ煮 こまつなとちくわのナムル ごはん　　みかん 味噌汁（キャベツ・たまねぎ・とうふ）	麦茶 クリームサンドビスケット 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、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、ちくわ、みそ、ハム	もやし、こまつな、みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、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 514 kcal たんぱく質 21.1 g 脂　質 15.1 g カルシウム 267 mg
30（土）	豚丼 かぼちゃサラダ 味噌汁（キャベツ・えのきたけ・油揚げ） りんご	麦茶 スティックビスケット 牛乳 バナナきなこ	米、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油	牛乳、豚こま肉、みそ、きな粉、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、バナナ、りんご、キャベツ、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、和風だしの素	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 19.6 g カルシウム 223 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。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	（１３日・２５日）

＜おやつ＞

チーズボールフライ	→	おせんべい	（２日）
お誕生日ケーキ	→	フルーツポンチ・ビスケット	（２５日）