



献立表



令和5年10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(食食・午後おやつ)			栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 月	ハヤシライス こまつなとちくわのナムル 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、ごま油、油	牛乳、豚こま肉、ちくわ、牛乳	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、パイン、しめじ、ねぎ、わかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だし、の素、酢、食塩	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.9 g カルシウム 232 mg
3 火	鶏つくね キャベツのごまだれサラダ ごはん もも 味噌汁(こまつな・えのきたけ・油揚げ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 さつまいももち	米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま、かつお節	キャベツ、もも、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、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 520 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 267 mg
4 水	五目うどん 野菜のかき揚げ バナナ	麦茶 塩せんべい 牛乳 ひじきおにぎり	うどん、米、小麦粉、油、砂糖	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 498 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 223 mg
5 木	ポークビーンズ こまつなのごま和え ごはん みかん コンソメスープ(キャベツ・にんじん・しめじ)	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、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、だいず、ベーコン、ごま	もも、こまつな、にんじん、トマト、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 245 mg
6 金	肉じゃが ひじきのサラダ ごはん もも 味噌汁(わかめ・油揚げ・しめじ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ヨーグルトビスケット	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、しらたき、マーガリン、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、ヨーグルト、みそ	たまねぎ、にんじん、もも、しめじ、コーン、いちご、ひじき、えだまめ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、みりん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 232 mg
7 土	豚肉とキャベツの中華炒め 彩りナムル ごはん みかん 中華スープ(こまつな・コーン・しいたけ)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 クッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、ハム	もやし、キャベツ、こまつな、みかん、たまねぎ、しいたけ、コーン、にんじん、ピーマン	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 540 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 21.5 g カルシウム 210 mg
9 月	 運動会						
10 火	鶏肉のから揚げ 切干大根の煮物 炊き込みご飯 パイン 味噌汁(わかめ・たまねぎ・高野豆腐)	麦茶 バタービスケット 牛乳 お麩ラスク	米、麩、片栗粉、小麦粉、マーガリン、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、だいず、みそ、油揚げ、高野豆腐	にんじん、パイン、たまねぎ、切干大根、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、和風だし、の素、食塩	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 21.3 g カルシウム 256 mg
11 水	ハンバーグ キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん もも 味噌汁(わかめ・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ	米、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、みそ、油揚げ、ハム	キャベツ、たまねぎ、もも、えのきたけ、いちご、きゅうり、わかめ、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 560 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 272 mg
12 木	豚肉のしょうが焼き こまつなのおかか和え ごはん みかん 味噌汁(さつまいも・ねぎ・しめじ)	麦茶 ウエハース 牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、みそ、かつお節	こまつな、キャベツ、たまねぎ、みかん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、にんじん	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 487 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 235 mg
13 金	ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁(こまつな・とうふ・なめこ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ナポリタン	米、マカロニ、小麦粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、ちくわ、木綿豆腐、みそ、ウインナー、ごま	ごぼう、こまつな、なめこ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あおのり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.6 g カルシウム 232 mg
14 土	鶏肉のトマト煮 かぼちゃサラダ ごはん パイン 味噌汁(キャベツ・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 アメリカンドッグ	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、トマト、にんじん、パイン、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、しめじ	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 516 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 177 mg
16 月	カレーライス ちくわともやしのナムル はるさめスープ みかん	麦茶 塩せんべい りんごジュース ミニピザ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、はるさめ、砂糖、ごま油、油	豚こま肉、チーズ、牛乳、ウインナー、ちくわ	りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、みかん、きゅうり、えのきたけ、コーン、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、中華だし、の素、酢、食塩	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 102 mg
17 火	焼きそば 肉団子スープ フルーチェ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 しらすとこまつなのおにぎり	焼きそばめん、米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚こま肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、こまつな、ねぎ、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、食塩	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 284 mg



献立表



令和5年10月

草加あおぞら保育園

日 / 曜	献立名	材料名(食食・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
18	鶏肉のみそ焼き — きんぴらごぼう 水 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 バナナきなこケーキ	米、ホットケーキミックス、こんにやく、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、きな粉	もも、ごぼう、キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、の素、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 227 mg
19	じゃがいものそぼろ煮 — こまつなサラダ 木 ごはん パイン — 味噌汁(キャベツ・しめじ・油揚げ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ハムとコーンのドーナツ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、ハム、ごま	こまつな、しめじ、もやし、にんじん、キャベツ、えのきたけ、コーン、いんげん	かつお・にぼしだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 284 mg
20	鮭フライ — カリカリ油揚げのサラダ 金 ごはん ミニゼリー — 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 マシュマロコーンフレーク	米、コーンフレーク、パン粉、マーガリン、小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、酢、コンソメ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 222 mg
21	チャーハン — こまつなとちくわのナムル 土 中華スープ(コーン・たまねぎ・キャベツ) — もも	麦茶 スティックビスケット 牛乳 野菜プリッツ	米、ホットケーキミックス、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、チーズ	もやし、たまねぎ、こまつな、もも、にんじん、キャベツ、にんじん、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、食塩、酢、おろししょうが	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 249 mg
23	マーボー豆腐丼 — はるさめサラダ 月 中華スープ(コーン・しいたけ・キャベツ) — パイン	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、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、みそ	たまねぎ、もやし、パイン、キャベツ、ねぎ、きゅうり、しいたけ、コーン、にんじん	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 526 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 245 mg
24	チーズつくね — 大豆とひじきの煮物 火 ごはん もも — 味噌汁(こまつな・たまねぎ・しめじ)	麦茶 ウエハース 牛乳 とうふドーナツ	米、ホットケーキミックス、こんにやく、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、だいず、チーズ、みそ、木綿豆腐、油揚げ	もも、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、絹さや、ひじき、ねぎ	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 590 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 344 mg
25	五目ラーメン — ささみフライ 水 パイナ —	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	中華めん、米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油、	牛乳、鶏ささ身、豚こま肉、鶏ひき肉	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、中濃ソース、鶏がらスープの素、中華だし、の素、コンソメ、おろししょうが、食塩、パセリ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 193 mg
26	ボークケチャップ — スパゲティサラダ 木 ごはん みかん — 味噌汁(油揚げ・キャベツ・しめじ)	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、スパゲティ、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚こま肉、みそ、油揚げ、ハム	たまねぎ、みかん、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん	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 565 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 228 mg
27	鶏肉の照り焼き — カミカミ和え 金 ごはん — 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 お誕生日ケーキ	米、砂糖、スポンジケーキ	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、みそ、油揚げ	たくあん、もも、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、パイン、さくらんぼ、みかん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 227 mg
28	キーマカレー — ハムポテトサラダ 土 はるさめスープ — パイン	麦茶 白雪せんべい 牛乳 カルピスゼリー・ビスケット	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、はるさめ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、カルピス、ゼラチン、ハム	たまねぎ、パイン、にんじん、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース、コーン、もも、わかめ	カレールウ、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 548 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 210 mg
30	コーンフレークチキン — こまつなのツナ和え 月 ごはん もも — 味噌汁(しめじ・さつまいも・たまねぎ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 みそポテト	米、じゃがいも、さつまいも、コーンフレーク、小麦粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、みそ、ツナ	もやし、もも、こまつな、たまねぎ、しめじ	かつお・にぼしだし汁、みりん、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 220 mg
31	チキンライス — キャベツのツナマヨサラダ 火 パンブンスープ — ミニゼリー	麦茶 バタービスケット 牛乳 おばけスコーン	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 259 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。

☆こども組は誤食・誤嚥防止の為、鶏卵を使用していない食材、0歳児のお子様は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 (12日・24日)
- <おやつ>
フライドポテト → ふかしいも (12日)
- アメリカンドッグ → おせんべい (14日)
- ハムとコーンのドーナツ → かぼちゃ団子 (19日)
- とうふドーナツ → かぼちゃ団子 (24日)
- お誕生日ケーキ → フルーツヨーグルト (27日)

