



献立表



令和5年11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	カレーライス	麦茶	米、じゃがいも、 片栗粉、砂糖、マ ヨネーズドレッシ ング、ごま油、油	牛乳、豚小間 肉、ごま	こまつな、たまね ぎ、にんじん、パ イン、えのきた け、しいたけ、ね ぎ、わかめ	カレールウ、しょ うゆ、鶏からスー プの素、中華だし の素、食塩	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 243 mg
—	こまつなのごま和え	野菜ビスケット					
水	わかめスープ	牛乳					
—	パイン	いももち					
2	鶏つくね	麦茶	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、 だいず、みそ、 油揚げ	みかん、たまね ぎ、こまつな、な めこ、にんじん、 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 525 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 289 mg
—	切干大根の煮物	塩せんべい					
木	ごはん みかん	牛乳					
—	味噌汁（こまつな・なめこ・油揚げ）	ココアケーキ					
4	だいこんと鶏肉の煮物	麦茶	米、小麦粉、さと いも、マーガリ ン、砂糖、油	牛乳、鶏もも 肉、みそ、油揚 げ	だいこん、もや し、きゅうり、 キャベツ、しめ じ、にんじん、塩 こんぶ	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、 みりん、食塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 216 mg
—	きゅうりの塩こんぶ和え	バタービスケット					
土	わかめごはん ミニゼリー	牛乳					
—	味噌汁（キャベツ・油揚げ・しめじ）	クッキー					
6	鶏天	麦茶	米、小麦粉、こん にゃく、麩、マー ガリン、グラ ニュー糖、油、砂 糖	牛乳、鶏もも 肉、だいず、み そ、油揚げ	パイン、にんじ ん、たまねぎ、え のきたけ、絹さ や、ひじき、わか め、あおのり	かつお・にぼしだ し汁、かつおだし 汁、しょうゆ、和 風だしの素、食塩	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 236 mg
—	大豆とひじきの煮物	野菜ビスケット					
月	ごはん バイン	牛乳					
—	味噌汁（キャベツ・たまねぎ・えのきたけ）	お麴ラスク					
7	ミートローフ	麦茶	米、さつまいも、 砂糖、マーガリ ン、片栗粉	牛乳、豚ひき 肉、木綿豆腐、 生クリーム、み そ、ツナ	キャベツ、もも、 たまねぎ、にんじ ん、コーン、グリ ンピース、きゅう り、しめじ、ね ぎ、わかめ	かつお・にぼしだ し汁、ケチャッ プ、しょうゆ、中 濃ソース、食塩	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 236 mg
—	キャベツのツナ和え	クリームサンドビスケット					
火	ごはん もも	牛乳					
—	味噌汁（わかめ・ねぎ・しめじ）	スイートポテト					
8	和風バーコンスパゲティ	麦茶	スパゲティ、米、 じゃがいも、マヨ ネーズドレッシ ング、ごま油、砂 糖、油	牛乳、バーコ ン、みそ、しら す干し、高野豆 腐	たまねぎ、ほうれ んそう、パナナ、 にんじん、きゅう り、えのきたけ、 コーン、ねぎ、こ まつな	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 和風だしの素	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 247 mg
—	ポテトサラダ	塩せんべい					
水	味噌汁（こまつな・高野豆腐・えのきたけ）	牛乳					
—	パナナ	じゃこチャーハン					
9	鶏肉のトマト煮	麦茶	米、ホットケーキ ミックス、マーガ リン、じゃがい も、油、砂糖、こ ま油	牛乳、鶏もも 肉、ヨーグル ト、みそ、油揚 げ、ごま	こまつな、トマ ト、しめじ、みか ん、たまねぎ、も やし、にんじん、 えのきたけ、いち ご、わかめ	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 パセリ粉	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 243 mg
—	こまつなサラダ	スティックビスケット					
木	ごはん みかん	牛乳					
—	味噌汁（わかめ・油揚げ・たまねぎ）	ヨーグルトビスケット					
10	豚肉と大根のみそ炒め	麦茶	米、ホットケーキ ミックス、油、砂 糖、グラニュー 糖、ごま油	牛乳、豚小間 肉、絹ごし豆 腐、みそ、ハ ム、きな粉	だいこん、もや し、こまつな、ね ぎ、きゅうり、し りたけ、コーン、 にんじん	しょうゆ、酢、鶏 からスープの素、 中華だしの素、お ろししょうが、食 塩	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 238 mg
—	彩りナムル	バタービスケット					
金	ごはん ミニゼリー	牛乳					
—	はるさめスープ	とうふドーナツ					
11	鶏肉の照り焼き りんご	麦茶	米、さつまいも、 アメリカンドッ グ、こんにゃく、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも 肉、木綿豆腐、 みそ	ごぼう、りんご、 にんじん、こまつ な、なめこ	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、 みりん、ケチャッ プ、和風だしの 素、食塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 221 mg
—	きんぴらごぼう	白雪せんべい					
土	さつまいもごはん	牛乳					
—	味噌汁（とうふ・なめこ・こまつな）	アメリカンドッグ					
13	ツナと豆腐の落とし揚げ	麦茶	米、ホットケーキ ミックス、片栗 粉、小麦粉、油、 砂糖、マーガリ ン、ごま油	牛乳、木綿豆 腐、ツナ、みそ	たまねぎ、もも、 にんじん、しめ じ、わかめ、ひじ き、えだまめ	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、 酢、コンソメ、食 塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 283 mg
—	ひじきのサラダ	塩せんべい					
月	ごはん もも	牛乳					
—	味噌汁（わかめ・たまねぎ・しめじ）	にんじんケーキ					
14	ちらし寿司 七五三メニュー	麦茶	米、コーンフレーク、 砂糖、マヨ ネーズドレッシ ング、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき 肉、木綿豆腐、 鶏ささ身、油揚 げ、さくらでん ぶ	キャベツ、パナナ、 にんじん、みかん、 えのきたけ、れんこ ん、きゅうり、絹さ や、ねぎ、干しい たけ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、食 塩、鶏からスー プの素、中華だしの 素、おろししょう が、カレー粉	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 236 mg
—	ささみのカレー風味サラダ	野菜ビスケット					
火	肉団子スープ	牛乳					
—	みかん	チョコバナナ					
15	ハヤシライス	麦茶	米、はるさめ、砂 糖、ごま油、油	牛乳、豚小間 肉、生クリー ム、牛乳	たまねぎ、もや し、にんじん、パ イン、きゅうり、 しめじ、ねぎ、し いたけ、わかめ	ハヤシルウ、しょ うゆ、ケチャッ プ、鶏からスー プの素、中華だしの 素、酢、食塩	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 22.3 g カルシウム 225 mg
—	はるさめサラダ	スティックビスケット					
水	わかめスープ	牛乳					
—	パイン	フルーチェムース					
16	カレイのごま照り焼き	麦茶	米、フライドポテ ト、油、砂糖	牛乳、かたい、 木綿豆腐、み そ、油揚げ、こ ま	こまつな、にんじ ん、たくあん、 きゅうり、なめ こ、切干大根	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、 食塩	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.1 g カルシウム 256 mg
—	カミカミ和え	ウエハース					
木	ごはん ミニゼリー	牛乳					
—	味噌汁（こまつな・なめこ・とうふ）	フライドポテト					



献立表



令和5年11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	
17	じゃがいものそぼろ煮	麦茶	米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、ごま、かつお節	キャベツ、みかん、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 254 mg
—	キャベツのごまだれサラダ	白雪せんべい					
金	ごはん みかん	牛乳					
—	味噌汁（たまねぎ・高野豆腐・しめじ）	さつまいもスティック					
18	ミートスパゲティ	麦茶	スパゲティ、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン	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 528 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 175 mg
—	かぼちゃサラダ	クリームサンドビスケット					
土	コンソメスープ（キャベツ・コーン・しめじ）	牛乳					
—	もも	鮭わかめおにぎり					
20	鶏肉のから揚げ ミニゼリー	麦茶	米、さつまいも、ぎょうざの皮、片栗粉、小麦粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、ウインナー、みそ、ごま	ごぼう、ごまつな、きゅうり、にんじん、なめこ、たまねぎ、コーン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、おろししょうが、和風だしの素、食塩	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 262 mg
—	ごぼうサラダ	塩せんべい					
月	さつまいもごはん	牛乳					
—	味噌汁（ごまつな・とうふ・なめこ）	ミニピザ					
21	タンドリーチキン	麦茶	米、コーンフレーク、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、油揚げ、みそ、ハム	みかん、きゅうり、しめじ、にんじん、わかめ	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 たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 221 mg
—	スパゲティサラダ	クリームサンドビスケット					
火	ごはん みかん	牛乳					
—	味噌汁（わかめ・油揚げ・しめじ）	マシュマロコーンフレーク					
22	マーボー豆腐丼	麦茶	米、そうめん、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ツナ、油揚げ	もやし、たまねぎ、ごまつな、バナナ、キャベツ、ねぎ、しいたけ、コーン、きゅうり、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、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 512 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 255 mg
—	ごまつなのツナ和え	白雪せんべい					
水	中華スープ（コーン・しいたけ・キャベツ）	牛乳					
—	バナナ	そうめん					
24	豚肉とキャベツの中華炒め	麦茶	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、ちくわ	もやし、キャベツ、にんじん、パイン、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、ピーマン、ねぎ、わかめ	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、パセリ粉	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 200 mg
—	もやしとちくわのナムル	スティックビスケット					
金	ごはん パイン	牛乳					
—	わかめスープ	じゃがりこ風ポテト	ひまわり組 リクエストおやつ				
25	鮭ピラフ	麦茶	米、さつまいも、じゃがいも、油、片栗粉、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、ベーコン	えのきたけ、ごまつな、にんじん、もも、たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、コンソメ、食塩、酢、パセリ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 239 mg
—	ごまつなサラダ	野菜ビスケット					
土	コンソメスープ（キャベツ・にんじん・じゃがいも）	牛乳					
—	もも	さつまいももち					
27	ボークケチャップ	麦茶	米、スポンジケーキ、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚小間肉、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もも、しめじ、きゅうり、パイン、にんじん、さくらんぼ、コーン、みかん	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 191 mg
—	カレーポテトサラダ	バタービスケット					
月	ごはん	牛乳					
—	コンソメスープ（キャベツ・しめじ・コーン）	お誕生日ケーキ					
28	中華丼	麦茶	米、片栗粉、マカロニ、マヨネーズドレッシング、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、ウインナー、ツナ	はくさい、たまねぎ、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ごまつな、切干大根、ピーマン、しいたけ、わかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、おろししょうが	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 225 mg
—	切干大根のサラダ	ウエハース					
火	わかめスープ	牛乳					
—	ミニゼリー	ナポリタン					
29	五目うどん	麦茶	うどん、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、ごまつな、にんじん、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、みりん、しょうゆ、中濃ソース、食塩、みりん、おろししょうが	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 196 mg
—	コロケ	塩せんべい					
水	バナナ	牛乳					
—		鶏そぼろおにぎり					
30	デミグラスハンバーグ	麦茶	米、ホットケーキミックス、パン粉、マーガリン、マヨネーズドレッシング、片栗粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ハム、油揚げ	キャベツ、もも、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、しめじ、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、ハヤシルウ、コンソメ、食塩	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.6 g カルシウム 257 mg
—	キャベツとひじきの和風コルスロー	クリームサンドビスケット					
木	ごはん みかん	牛乳					
—	味噌汁（ごまつな・油揚げ・えのきたけ）	メロンパンクッキー					

☆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（16日・21日）
＜おやつ＞		
とうふドーナツ	→	かぼちゃ団子（10日）
アメリカンドッグ	→	クリームサンドビスケット（11日）
チョコバナナ	→	バナナきなこ（14日）
フライドポテト	→	ふかしもち（16日）
お誕生日ケーキ	→	フルーツヨーグルト（27日）

