



献立表



令和5年12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 もやしのナムル わかめスープ パイン	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 バナナきなこケーキ	米、じゃがいも、 ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、ちくわ、きな粉	もやし、たまねぎ、にんじん、パイン、きゅうり、バナナ、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、酢、食塩	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.8 g カルシウム 236 mg
2 — 土 —	豚丼 きんぴらごぼう 味噌汁（キャベツ・しめじ・油揚げ） もも	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 チーズボールフライ	米、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、もも、ごぼう、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、グリーンピース	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、和風だしの素	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.1 g カルシウム 214 mg
4 — 月 —	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・コーン・しめじ）	麦茶 白雪せんべい 牛乳 かぼちゃスコーン	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、だいず、ベーコン、ごま	こまつな、かぼちゃ、みかん、トマト、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 231 mg
5 — 火 —	タンドリーチキン スパゲティサラダ ごはん パイン 味噌汁（わかめ・たまねぎ・えのきたけ）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、ハム、生クリーム、ごま	パイン、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、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 526 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.7 g カルシウム 205 mg
6 — 水 —	ちくわの磯辺揚げ カリカリ油揚げのサラダ ごはん もも 味噌汁（こまつな・なめこ・だいこん）	麦茶 塩せんべい 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、油、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、ヨーグルト、みそ、油揚げ	キャベツ、もも、だいこん、こまつな、なめこ、きゅうり、にんじん、いちご、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 226 mg
7 — 木 —	豚肉のしょうが焼き きゅうりの塩こんぶ和え ごはん みかん 味噌汁（わかめ・にんじん・しめじ）	麦茶 バタービスケット 牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、みかん、きゅうり、しめじ、にんじん、塩こんぶ、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 518 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 20.8 g カルシウム 207 mg
8 — 金 —	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 中華スープ（キャベツ・しいたけ・コーン） ミニゼリー	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、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、チーズ	たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、しいたけ	しょうゆ、鶏からスープの素、中華だしの素、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 253 mg
9 — 土 —	カレーピラフ かぼちゃサラダ 味噌汁（こまつな・油揚げ・えのきたけ） パイン	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ココアクッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、パイン、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、コンソメ、カレー粉、食塩	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.2 g カルシウム 222 mg
11 — 月 —	だいこんと鶏肉の煮物 キャベツのごまだれサラダ ごはん もも 味噌汁（たまねぎ・高野豆腐・しめじ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 ナポリタン	米、マカロニ、さといも、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、ウイナー、高野豆腐、かつお節、ごま	だいこん、キャベツ、もも、たまねぎ、しめじ、にんじん、切干大根、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、みりん、食塩、コンソメ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.0 g カルシウム 248 mg
12 — 火 —	ミートローフ ハムポテトサラダ ごはん みかん 味噌汁（キャベツ・油揚げ・えのきたけ）	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、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ハム	たまねぎ、コーン、みかん、にんじん、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、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、中濃ソース、食塩、コンソメ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 246 mg
13 — 水 —	五目ラーメン コロッケ バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 たぬきおにぎり	中華めん、米、天かす、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、中濃ソース、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 523 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 203 mg
14 — 木 —	豆腐のナゲット ごぼうサラダ ごはん パイン 味噌汁（わかめ・しめじ・たまねぎ）	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、コーンフレーク、マヨネーズドレッシング、片栗粉、マーガリン、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、ごま	ごぼう、パイン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 245 mg
15 — 金 —	じゃがいものそぼろ煮 切干大根のサラダ ごはん もも 味噌汁（とうふ・なめこ・こまつな）	麦茶 スティックビスケット 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、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、ツナ	もも、きゅうり、にんじん、こまつな、なめこ、切干大根、いんげん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.4 g カルシウム 238 mg



献立表



令和5年12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	豚肉と大根のみそ炒め	麦茶	米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚小間肉、ちくわ、みそ	だいこん、もやし、みかん、きゅうり、こまつな、バナナ、しいたけ、もも、パイナップル、ねぎ、コーン	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 515 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 304 mg
—	ちくわともやしのナムル	白雪せんべい					
土	ごはん みかん	牛乳					
—	中華スープ（こまつな・コーン・しいたけ）	フルーツヨーグルト					
18	コーンフ레이크チキン	麦茶	米、コーンフ레이크、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、こまつな、にんじん、たくあん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、切干大根、あおのり	かつお・にぼしだし、しょうゆ、中濃ソース、焼きそばソース、コンソメ、中華だしの素、食塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 217 mg
—	カミカミ和え	塩せんべい					
月	わかめごはん ミニゼリー	牛乳					
—	味噌汁（こまつな・えのきたけ・たまねぎ）	お好み焼き					
19	中華丼	麦茶	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズドレッシング、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚小間肉、ツナ	もやし、はくさい、こまつな、たまねぎ、だいこん、みかん、しめじ、にんじん、しいたけ、わかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だし、食塩、おろししょうが、パセリ粉	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 236 mg
—	こまつなのツナ和え	バタービスケット					
火	わかめスープ	牛乳					
—	みかん	じゃがりこ風ポテト					
20	カレイのムニエル	麦茶	米、ホットケーキミックス、小麦粉、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖	牛乳、かかれい、ベーコン	キャベツ、もも、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、コーン、ひじき	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.4 g カルシウム 240 mg
—	キャベツとひじきの和風コールスロー	クリームサンドビスケット					
水	ごはん もも	牛乳					
—	コンソメスープ（ほうれんそう・コーン・たまねぎ）	メロンパンクッキー					
21	ツナと豆腐の落とし揚げ	麦茶	米、ホットケーキミックス、さといも、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油、マーガリン	牛乳、木綿豆腐、ツナ、鶏もも肉	たまねぎ、パイナップル、にんじん、しめじ、コーン、ねぎ、ひじき、えだまめ	かつお・にぼしだし、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 298 mg
—	ひじきのサラダ	白雪せんべい					
木	ごはん	牛乳					
—	のっぺい汁 パイン	ココアケーキ					
22	トナカイハンバーグ	麦茶	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、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、木綿豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、れんこん、みかん、キャベツ、きゅうり、しめじ、コーン、にんじん、グリーンピース	かつお・にぼしだし、ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 23.9 g カルシウム 223 mg
—	ツリーポテトサラダ	スティックビスケット					
金	ごはん もも	牛乳					
—	味噌汁（キャベツ・油揚げ・しめじ）	クリスマスクッキー					
23	ボークケチャップ	麦茶	米、さつまいも、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ、ごま	たまねぎ、こまつな、りんご、えのきたけ、だいこん、にんじん、わかめ	かつお・にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 254 mg
—	こまつなのごま和え	クリームサンドビスケット					
土	ごはん りんご	牛乳					
—	味噌汁（わかめ・油揚げ・だいこん）	さつまいもスティック					
25	すき焼き風煮	麦茶	米、スポンジケーキ、しらかき、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚小間肉、生クリーム、みそ	もやし、はくさい、だいこん、もも、なめこ、こまつな、にんじん、もも、きゅうり、パイナップル、たまねぎ、さくらんぼ、みかん	かつお・にぼしだし、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 235 mg
—	彩りナムル	野菜ビスケット					
月	ごはん	牛乳					
—	味噌汁（なめこ・だいこん・こまつな）	お誕生日ケーキ					
26	鶏肉のみそ焼き	麦茶	米、さつまいも、こんにゃく、砂糖、油、はるさめ	牛乳、鶏もも肉、だいず、油揚げ、みそ、ごま	パイナップル、はくさい、にんじん、コーン、えのきたけ、絹さや、ひじき	かつおだし、しょうゆ、みりん、鶏がらスープの素、中華だしの素、和風だしの素、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 244 mg
—	大豆とひじきの煮物	ウエハース					
火	ごはん パイン	牛乳					
—	はるさめスープ	大学芋					
27	ミートスパゲティ	麦茶	スパゲティ、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、ベーコン、ごま	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、みかん、トマト、キャベツ、もやし、えのきたけ、コーン	ケチャップ、酢、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 250 mg
—	こまつなサラダ	バタービスケット					
水	コンソメスープ（キャベツ・コーン・にんじん）	牛乳					
—	みかん	おいなりさん					
28	ハヤシライス	麦茶	米、麩、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、油	牛乳、豚小間肉、ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パイナップル、もやし、きゅうり、しめじ、しいたけ、わかめ	ハヤシルー、ケチャップ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 209 mg
—	キャベツのツナマヨサラダ	クリームサンドビスケット					
木	わかめスープ	牛乳					
—	ミニゼリー	お麩ラスク					

☆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

(13日・26日)

<おやつ>

チーズボールフライ

→ おせんべい

(2日)

フライドポテト

→ ふかしもち

(7日)

たぬきおにぎり

→ わかめおにぎり

(13日)

とうふドーナツ

→ かぼちゃ団子

(15日)

さつまいもスティック

→ ふかしもち

(23日)

お誕生日ケーキ

→ フルーツポンチ・ビスケット

(25日)

