



献立表



令和6年2月

草加あおぞら保育園

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	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	
1	キーマカレー	麦茶	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、はるさめ、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、みかん、キャベツ、グリーンピース、きゅうり、コーン、しいたけ	カレールウ、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 537 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.8 g カルシウム 202 mg
―	彩りナムル	野菜ビスケット					
木	はるさめスープ	牛乳					
―	みかん	かぼちゃスコーン					
2	金棒チキン	麦茶	米、焼きそばめん、ホットケーキミックス、小麦粉、パン粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚小間肉、みそ、木綿豆腐、ツナ、生クリーム	きゅうり、キャベツ、にんじん、なめこ、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース、切干大根、わかめ	かつお・にぼしだし汁、焼きそばソース、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.3 g カルシウム 263 mg
―	切干大根のサラダ	クリームサンドビスケット					
金	鬼ごはん ミニゼリー	牛乳					
―	味噌汁（わかめ・なめこ・とうふ）	鬼さんケーキ					
3	豚肉のしょうが焼き	麦茶	米、小麦粉、マーガリン、こんにゃく、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、みかん、だいこん、にんじん、こまつな、しめじ	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	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 21.6 g カルシウム 228 mg
―	きんぴらごぼう	スティックビスケット					
土	ごはん みかん	牛乳					
―	味噌汁（こまつな・だいこん・しめじ）	クッキー					
5	鶏肉のトマト煮	麦茶	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	もやし、トマト、もも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、こんぶ	かつお・にぼしだし汁、コンソメ、しょうゆ、食塩	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 218 mg
―	きゅうりの塩こんぶ和え	白雪せんべい					
月	ごはん もも	牛乳					
―	味噌汁（キャベツ・えのきたけ・油揚げ）	とうふドーナツ					
6	豚肉とキャベツの中華炒め	麦茶	米、コーンフレーク、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、豚小間肉	もやし、みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、しいたけ、にんじん、コーン、ピーマン	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 529 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 209 mg
―	もやしのナムル	ウエハース					
火	ごはん みかん	牛乳					
―	中華スープ（こまつな・コーン・しいたけ）	マシュマロコーンフレーク					
7	ちくわの磯辺揚げ	麦茶	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、豚小間肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、たくあん、きゅうり、えのきたけ、はくさい、しいたけ、切干大根、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、中濃ソース、焼きそばソース、和風だしの素、中華だしの素、食塩	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.5 g カルシウム 217 mg
―	カミカミ和え	スティックビスケット					
水	じゅーしー バナナ	牛乳					
―	味噌汁（はくさい・たまねぎ・えのきたけ）	お好み焼き					
8	ハンバーグ	麦茶	米、ホットケーキミックス、パン粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、きな粉、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、もも、バナナ、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、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 17.7 g カルシウム 281 mg
―	キャベツのごまだれサラダ	塩せんべい					
木	ごはん もも	牛乳					
―	味噌汁（こまつな・油揚げ・えのきたけ）	バナナきなこケーキ					
9	じゃがいものそぼろ煮	麦茶	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト、みそ、ごま	こまつな、パイン、だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いちご、いんげん、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 258 mg
―	こまつなサラダ	バタービスケット					
金	ごはん パイン	牛乳					
―	味噌汁（わかめ・だいこん・たまねぎ）	ヨーグルトビスケット					
10	チャーハン	麦茶	米、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酢、鶏がらスープの素、おろししょうが、食塩	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 207 mg
―	はるさめサラダ	クリームサンドビスケット					
土	味噌汁（キャベツ・とうふ・たまねぎ）	牛乳					
―	ミニゼリー	チーズボールフライ					
13	タンドリーチキン	麦茶	米、ホットケーキミックス、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、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、高野豆腐、ごま	ごぼう、もも、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん	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 553 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 264 mg
―	ごぼうサラダ	スティックビスケット					
火	ごはん もも	牛乳					
―	味噌汁（高野豆腐・キャベツ・しめじ）	メロンパンクッキー					
14	クリームシチュー	麦茶	米、フライドポテト、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、牛乳、ごま	みかん、こまつな、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、コーン	しょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 174 mg
―	こまつなのごま和え	野菜ビスケット					
水	ごはん	コーンスープ					
―	みかん	フライドポテト					
15	鮭フライ	麦茶	米、麩、こんにゃく、パン粉、小麦粉、マーガリン、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ	パイン、にんじん、たまねぎ、なめこ、絹さや、ひじき	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	エネルギー 544 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 248 mg
―	大豆とひじきの煮物	ウエハース					
木	ごはん パイン	牛乳					
―	味噌汁（なめこ・たまねぎ・とうふ）	お麩ラスク					
16	ミートスパゲティ	麦茶	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、しめじ、きゅうり、コーン	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 515 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 168 mg
―	カレーポテトサラダ	バタービスケット					
金	コンソメスープ（キャベツ・コーン・たまねぎ）	牛乳					
―	ミニゼリー	鮭わかめおにぎり					



献立表



令和6年2月

草加あおぞら保育園

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		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	
17	豚丼	麦茶	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、ちくわ、みそ、油揚げ、きな粉	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、だいこん、もも、にんじん、ねぎ、グリーンピース、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 527 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 224 mg
—	ちくわともやしのナムル	スティックビスケット					
土	味噌汁（わかめ・油揚げ・だいこん）	牛乳					
—	もも	バナナきなこ					
19	ハヤシライス	麦茶	米、ぎょうざの皮、マヨネーズドレッシング、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、チーズ、ツナ、しらす干し	もやし、みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、しめじ、ねぎ、コーン、しいたけ	ハヤシルー、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 298 mg
—	こまつなツナ和え	白雪せんべい					
月	はるさめスープ	牛乳					
—	みかん	しらすのピザ					
20	鶏肉のからあげ	麦茶	米、マカロニ、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、ウィンナー、高野豆腐、油揚げ	キャベツ、パイナップル、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、おろししょうが、中濃ソース、酢、食塩、コンソメ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.3 g カルシウム 235 mg
—	カリカリ油揚げのサラダ	野菜ビスケット					
火	ごはん	牛乳					
—	味増汁（たまねぎ・高野豆腐・ほうれんそう）	ナポリタン					
21	五目うどん	麦茶	うどん、米、天かす、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、こまつな、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	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 202 mg
—	コロッケ	バタービスケット					
水	バナナ	牛乳					
—		たぬきおにぎり					
22	中華丼	麦茶	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、ハム	もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、コーン、わかめ	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 517 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 247 mg
—	もやしのナムル	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	ハムとコーンのドーナツ					
24	肉じゃが	麦茶	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、しらたき、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、みそ、チーズ、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もも、だいこん、こまつな、なめこ、きゅうり、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 256 mg
—	キャベツとひじきの和風コルスロー	スティックビスケット					
土	ごはん	牛乳					
—	味噌汁（なめこ・だいこん・こまつな）	野菜ブリッツ					
26	ボークケチャップ	麦茶	米、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、スポンジケーキ、砂糖	牛乳、豚小間肉、生クリーム、みそ、高野豆腐、ハム	たまねぎ、もも、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、パイナップル、さくらんぼ、にんじん、みかん	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 592 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.8 g カルシウム 195 mg
—	スパゲティサラダ	バタービスケット					
月	ごはん	牛乳					
—	味噌汁（キャベツ・高野豆腐・えのきたけ）	お誕生日ケーキ					
27	だいこんと鶏肉の煮物	麦茶	米、さといも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、いなりあげ、油揚げ、かつお節、ごま	だいこん、こまつな、みかん、はくさい、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.0 g カルシウム 246 mg
—	こまつなのおかか和え	ウエハース					
火	わかめごはん	牛乳					
—	味噌汁（たまねぎ・はくさい・油揚げ）	おいなりさん					
28	マーボー豆腐丼	麦茶	米、そうめん、砂糖、片栗粉、ごま油、麩	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、きゅうり、こまつな、ねぎ、しいたけ、コーン、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、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 251 mg
—	ちくわともやしのナムル	塩せんべい					
水	中華スープ（こまつな・コーン・しいたけ）	牛乳					
—	ミニゼリー	そうめん					
29	ミートローフ	麦茶	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、ツナ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、もも、キャベツ、コーン、グリーンピース、きゅうり、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 233 mg
—	ツナポテトサラダ	バタービスケット					
木	ごはん	牛乳					
—	コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・しめじ）	ココアケーキ					

☆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（6日・15日・27日）
 <おやつ>
 とうふドーナツ → かぼちゃ団子（5日）
 チーズボールフライ → おせんべい（10日）
 フライドポテト → ぶかしもち（14日）
 たぬきおにぎり → わかめごはん（21日）
 ハムとコーンのドーナツ → かぼちゃ団子（22日）
 お誕生日ケーキ → フルーツポンチ・ビスケット（26日）

