



献立表



令和6年1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	
4	鶏のからあげ	パイ	麦茶	米、小麦粉、マーガリン、油、砂糖	牛乳、大豆、みそ、高野豆腐、油揚げ	パイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 24.8 g カルシウム 250 mg
—	切干大根の煮物		野菜ビスケット					
木	ごはん		牛乳					
—	味噌汁（キャベツ・高野豆腐・たまねぎ）		お正月クッキー					
5	松風焼き	みかん	麦茶	米、片栗粉、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ツナ、ごま	だいこん、みかん、たまねぎ、にんじん、はくさい、かぶ、ほうれんそう、わかめ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 230 mg
—	だいこんのツナサラダ		スティックビスケット					
金	ごはん		牛乳					
—	味噌汁（はくさい・わかめ・油揚げ）		七草粥					
6	ささみフライ		麦茶	米、フライドポテト、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、みそ	ごぼう、だいこん、にんじん、ごまつな、しめじ、あおのり	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	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 178 mg
—	きんぴらごぼう		白雪せんべい					
土	ごはん	ミニゼリー	牛乳					
—	味噌汁（ごまつな・だいこん・しめじ）		フライドポテト（のり塩）					
9	マーボー豆腐丼		麦茶	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ハム	もやし、たまねぎ、もも、キャベツ、ねぎ、しめじ、きゅうり、コーン、にんじん	しょうゆ、鶏がらスープの素、酢、中華だしの素、おろししょうが、食塩	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 254 mg
—	彩りナムル		白雪せんべい					
火	中華スープ（コーン・しめじ・キャベツ）		牛乳					
—	もも		ふかしもち					
10	すき焼き風煮		麦茶	米、ホットケーキミックス、しらたき、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚小間肉、ヨーグルト、みそ	もやし、みかん、はくさい、だいこん、きゅうり、ごまつな、なめこ、たまねぎ、いちご、にんじん、塩こんぶ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 273 mg
—	きゅうりの塩こんぶ和え		スティックビスケット					
水	ごはん	みかん	牛乳					
—	味噌汁（なめこ・だいこん・ごまつな）		ヨーグルトビスケット					
11	カレーライス		麦茶	米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、あんこ、豚小間肉、ツナ、きな粉	たまねぎ、にんじん、もやし、パイ、きゅうり、えのきたけ、切干大根、わかめ	カレーウ、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 558 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 207 mg
—	切干大根のサラダ		塩せんべい					
木	わかめスープ		牛乳					
—	パイ		おしるこ・さつまいも団子					
12	和風ベーコンスパゲティ		麦茶	スパゲティ、米、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、ベーコン、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もも、にんじん、なめこ、切干大根、わかめ、ひじき	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 558 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.0 g カルシウム 263 mg
—	キャベツのごまだれサラダ		バタービスケット					
金	味噌汁（わかめ・なめこ・とうふ）		牛乳					
—	もも		ひじきおにぎり					
13	鮭ピラフ		麦茶	米、じゃがいも、油、マヨネーズドレッシング、マーガリン、砂糖	牛乳、さけ、ベーコン、きな粉	バナナ、にんじん、もも、たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、コーン	コンソメ、食塩、パセリ粉、カレー粉	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 200 mg
—	カレーポテトサラダ		スティックビスケット					
土	コンソメスープ（キャベツ・にんじん・しめじ）		牛乳					
—	みかん		バナナきなこ					
15	切干大根バーグ		麦茶	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま	ごまつな、えのきたけ、たまねぎ、だいこん、切干大根、にんじん、キャベツ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 304 mg
—	ごまつなのごま和え		クリームサンドビスケット					
月	ごはん	ミニゼリー	牛乳					
—	味噌汁（キャベツ・だいこん・油揚げ）		みそポテト					
16	ちくわの磯辺揚げ		麦茶	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、ちくわ、豚小間肉、みそ、油揚げ	もも、にんじん、たまねぎ、たくあん、ごまつな、きゅうり、なめこ、しいたけ、ほうれんそう、切干大根、あおのり	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 574 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 263 mg
—	カミカミ和え		スティックビスケット					
火	じゅーしー	もも	牛乳					
—	味噌汁（ごまつな・なめこ・たまねぎ）		ほうれんそうのケーキ					
17	豚肉とだいこんのみそ炒め		麦茶	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、ごま	だいこん、パイ、はくさい、しめじ、ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、ひじき	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 22.2 g カルシウム 219 mg
—	ひじきのサラダ		野菜ビスケット					
水	ごはん	パイ	牛乳					
—	はるさめスープ		セサミクッキー					
18	中華丼		麦茶	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、ちくわ、ハム	もやし、みかん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ごまつな、コーン、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、中濃ソース、酢、おろししょうが	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 244 mg
—	ちくわともやしのナムル		ウエハース					
木	わかめスープ		牛乳					
—	みかん		ハムとコーンのドーナツ					
19	カレイのごま照り焼き		麦茶	米、ホットケーキミックス、さといも、こんにゃく、マーガリン、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、かれい、鶏もも肉、ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、バナナ、しめじ	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 520 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.8 g カルシウム 241 mg
—	きんぴらごぼう		バタービスケット					
金	わかめごはん		牛乳					
—	のっぺい汁	ミニゼリー	バナナスコーン					



献立表



令和6年1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	
20	ハヤシライス	麦茶	米、じゃがいも、 片栗粉、マヨネーズ ドレッシング、 砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間 肉、ツナ	たまねぎ、にんじ ん、りんご、きゅ うり、もやし、し めじ、しいたけ、 切干大根、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、食塩	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 219 mg
—	切干大根のサラダ	スティックビスケット					
土	わかめスープ	牛乳					
—	りんご	いももち					
22	ささみフライ	麦茶	米、小麦粉、スパ ゲティ、パン粉、 小麦粉、マヨネー ズドレッシング、 油	牛乳、鶏ささ 身、絹ごし豆 腐、豚ひき肉、 みそ、ハム、か つお節	みかん、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、あおのり	かつお・にぼしだ し汁、中濃ソー ス、焼きそばソー ス、コンソメ、食 塩、中華だしの 素、パセリ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 14.5 g カルシウム 202 mg
—	スパゲティサラダ	野菜ビスケット					
月	ごはん みかん	牛乳					
—	味噌汁（こまつな・たまねぎ・えのきたけ）	お好み焼き					
23	五目うどん	麦茶	うどん、米、小麦 粉、油、砂糖、こ ま油	牛乳、鶏もも 肉、鶏ひき肉、 油揚げ	たまねぎ、にんじ ん、バナナ、こま つな、えのきた け、コーン、しい たけ、ねぎ	かつお・にぼしだ し汁、みりん、 しょうゆ、食塩、 みりん、和風だし の素、おろししょ うが	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 194 mg
—	野菜のかき揚げ	白雪せんべい					
火	バナナ	牛乳					
—		鶏そぼろおにぎり					
24	クリームシチュー	麦茶	米、さつまいも、 じゃがいも、砂 糖、マヨネーズド レッシング、油、 砂糖	牛乳、鶏もも 肉、牛乳、鶏さ さ身、こま	キャベツ、たまね ぎ、ほうれんそ う、もも、にんじ ん、きゅうり	みりん、しょう ゆ、カレー粉、食 塩	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 260 mg
—	鶏ささみのカレー風味サラダ	バタービスケット					
水	ごはん	牛乳					
—	もも	大学芋					
25	肉じゃが	麦茶	米、じゃがいも、 コーンフレーク、 しらたき、マーガ リン、砂糖、油	牛乳、豚小間 肉、みそ、高野 豆腐、ツナ	もやし、たまね ぎ、こまつな、に んじん、パイン、 キャベツ、しめじ	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、 みりん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 244 mg
—	こまつなのツナ和え	クリームサンドビスケット					
木	ごはん パイン	牛乳					
—	味噌汁（キャベツ・高野豆腐・しめじ）	マシュマロコーンフレーク					
26	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、油、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚ひき 肉、木綿豆腐、 みそ、油揚げ、 チーズ	たまねぎ、だいこ ん、こまつな、え のきたけ、キャベ ツ、きゅうり、に んじん、しめじ、 コーン、ほうれん そう	かつお・にぼしだ し汁、ケチャッ プ、ハヤシルウ、 食塩、コンソメ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 273 mg
—	カリカリ油揚げのサラダ	塩せんべい					
金	ごはん ミニゼリー	牛乳					
—	味噌汁（こまつな・だいこん・えのきたけ）	野菜ブリッツ					
27	豚肉とキャベツの中華炒め	麦茶	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間 肉、ちくわ	もやし、みかん、 キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、ね ぎ、にんじん、し いたけ、ピーマ ン、わかめ	しょうゆ、ケ チャップ、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	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 201 mg
—	ちくわともやしのナムル	スティックビスケット					
土	ごはん みかん	牛乳					
—	わかめスープ	アメリカンドッグ					
29	だいこんと鶏肉の煮物	麦茶	米、さといも、マ ヨネーズドレッシ ング、スポンジ ケーキ、砂糖、油	牛乳、鶏もも 肉、生クリー ム、みそ、ハ ム、油揚げ	だいこん、キャベ ツ、もも、はくさ い、にんじん、し めじ、もも、パイ ン、さくらんぼ、 みかん、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 547 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.9 g カルシウム 201 mg
—	キャベツとひじきの和風コールスロー	バタービスケット					
月	ごはん	牛乳					
—	味噌汁（はくさい・油揚げ・しめじ）	お誕生日ケーキ					
30	鶏天	麦茶	米、小麦粉、麩、 マヨネーズドレッシ ング、マーガリ ン、グラニュー 糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも 肉、木綿豆腐、 みそ、こま	ごぼう、パイン、 たまねぎ、なめ こ、きゅうり、に んじん、あおのり	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 513 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.1 g カルシウム 218 mg
—	ごぼうサラダ	ウエハース					
火	ごはん パイン	牛乳					
—	味噌汁（なめこ・とうふ・たまねぎ）	お麩ラスク					
31	ポークケチャップ	麦茶	米、じゃがいも、 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、豚小間 肉、ベーコン	たまねぎ、もも、 キャベツ、しめ じ、きゅうり、に んじん、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 537 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 209 mg
—	カレーポテトサラダ	塩せんべい					
水	ごはん もも	牛乳					
—	コンソメスープ（キャベツ・コーン・しめじ）	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（18日・30日）
＜おやつ＞		
フライドポテト	→	ふかしいも（6日）
ハムとコーンのドーナツ	→	かぼちゃ団子（18日）
アメリカンドッグ	→	おせんべい（27日）
お誕生日ケーキ	→	フルーツヨーグルト（29日）

