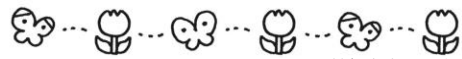


献立表



令和6年3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	鶏肉のからあげ	麦茶	米、ホットケーキミックス、砂糖、 麩、油、ごま油	カルピス、さけ、 絹ごし豆腐、牛乳、 ホイップクリーム、 ハム、さくらでんぶ、 油揚げ	もやし、にんじん、 いちご、れんこん、 きゅうり、干しいたけ、 わかめ	かつお・にぼしだし汁、 しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 97 mg
	彩りナムル	野菜ビスケット					
	ちらし寿司	ミニゼリー	カルピス	ひなまつりメニュー			
	すまし汁（とうふ・わかめ・花麩）	ひしもち蒸しパン					
2 土	チキンライス	麦茶	米、油、砂糖、 マヨネーズドレッシング	牛乳、ヨーグルト、 鶏もも肉、ベーコン、 ごま	たまねぎ、ごぼう、 にんじん、パイン、 キャベツ、バナナ、 きゅうり、もも、 みかん、ピーマン、 コーン	ケチャップ、コンソメ、 しょうゆ、食塩	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 296 mg
	ごぼうサラダ	塩せんべい					
	コンソメスープ（キャベツ・コーン・たまねぎ）	牛乳					
	パイン	フルーツヨーグルト					
4 月	カレーライス	麦茶	米、じゃがいも、 白玉粉、ホットケーキミックス、 砂糖、油	牛乳、豚小間肉、 牛乳、チーズ、ごま	こまつな、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 もも、えのきだけ、 しめじ、わかめ	カレールウ、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 511 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 256 mg
	こまつなのごま和え	スティックビスケット					
	わかめスープ	牛乳					
	もも	ボンデケーキ					
5 火	カレイのごま照り焼き	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、かれい、 絹ごし豆腐、だいず、 みそ、油揚げ、 きな粉、かつお節、 ごま	みかん、キャベツ、 だいこん、えのきだけ、 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 530 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 311 mg
	切干大根の煮物	みかん	クリームサンドビスケット				
	ごはん（手作りふりかけ）	牛乳					
	味噌汁（キャベツ・油揚げ・えのきだけ）	とうふドーナツ（きなこ）					
6 水	豚肉とだいこんのみそ炒め	麦茶	米、フライドポテト、 油、はるさめ、 小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、 みそ	だいこん、もやし、 パイン、たまねぎ、 こまつな、しめじ、 きゅうり、ねぎ、 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、 コンソメ、おろししょうが、 食塩	エネルギー 511 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 99 mg
	はるさめサラダ	白雪せんべい					
	ごはん	パイン	コーンスープ				
	中華スープ（こまつな・たまねぎ・しめじ）	フライドポテト					
7 木	肉じゃが	麦茶	米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、しらたき、 マヨネーズドレッシング、 砂糖、油	牛乳、豚小間肉、 木綿豆腐、チーズ、 ウインナー、みそ、 ごま、かつお節	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、なめこ、 切干大根、ピーマン、 わかめ	かつお・にぼしだし汁、 ケチャップ、しょうゆ、 みりん、食塩	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 271 mg
	キャベツのごまだれサラダ	野菜ビスケット					
	ごはん	ミニゼリー	牛乳				
	味噌汁（わかめ・なめこ・とうふ）	ミニピザ					
8 金	チーズつくね	麦茶	米、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、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 ヨーグルト、木綿豆腐、 チーズ、みそ	もも、たまねぎ、 こまつな、しめじ、 きゅうり、コーン、 いちご、ひじき、 ねぎ	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 530 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 315 mg
	ひじきのサラダ	塩せんべい					
	ごはん	もも	牛乳				
	味噌汁（こまつな・たまねぎ・しめじ）	ヨーグルトケーキ					
9 土	ポークケチャップ	麦茶	米、マヨネーズドレッシング、 砂糖	牛乳、豚小間肉、 みそ、油揚げ、 ツナ	キャベツ、たまねぎ、 みかん、えのきだけ、 こまつな、きゅうり	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 515 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 222 mg
	キャベツのツナマヨサラダ	バタービスケット					
	ごはん	みかん	牛乳				
	味噌汁（こまつな・油揚げ・えのきだけ）	アメリカンドッグ					
11 月	豚肉とキャベツの中華炒め	麦茶	米、ホットケーキミックス、 マーガリン、砂糖、 ごま油、小麦粉	牛乳、豚小間肉、 ちくわ	もやし、キャベツ、 パイン、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、 バナナ、にんじん、 ピーマン、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	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 217 mg
	ちくわともやしのナムル	白雪せんべい					
	ごはん	パイン	牛乳				
	中華スープ（わかめ・にんじん・だいこん）	バナナスコーン					
12 火	豆腐のナゲット	麦茶	米、マカロニ、 マヨネーズドレッシング、 片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、みそ、 ウインナー、高野豆腐、 ごま	ごぼう、もも、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ピーマン	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 580 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.8 g カルシウム 254 mg
	ごぼうサラダ	ウエハース					
	ごはん	もも	牛乳				
	味噌汁（キャベツ・高野豆腐・たまねぎ）	ナポリタン					
13 水	五目うどん	麦茶	うどん、米、 小麦粉、油、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、 さけ、油揚げ、 ごま	バナナ、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 えのきだけ、コーン、 しいたけ	かつお・にぼしだし汁、 みりん、しょうゆ、 和風だし、の素、食塩	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 219 mg
	野菜のかき揚げ	スティックビスケット					
	バナナ	牛乳					
		鮭おにぎり					
14 木	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、 油、砂糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 みそ、油揚げ、 チーズ、ごま	こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ、 えのきだけ、にんじん、 いんげん、わかめ	かつお・にぼしだし汁、 しょうゆ、食塩、食塩	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 270 mg
	こまつなサラダ	塩せんべい					
	ごはん	ミニゼリー	牛乳				
	味噌汁（わかめ・油揚げ・たまねぎ）	野菜ブリッツ					
15 金	鶏肉のから揚げ・ちくわの磯辺揚げ	麦茶	米、スバゲティ、 フライドポテト、 麩、小麦粉、油、 片栗粉、マーガリン、 グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 豚ひき肉、牛乳、 ちくわ、木綿豆腐、 みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、もも、 みかん、トマト、 パイン、たくあん、 こまつな、しめじ、 なめこ、切干大根、 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、おろししょうが、 コンソメ、食塩、 カレー粉、おろしにんにく	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 22.9 g カルシウム 254 mg
	カミカミ和え	フライドポテト	バタービスケット				
	わかめごはん・ミートスバゲティ	牛乳					
	味噌汁（こまつな・なめこ・とうふ）	お麩ラスク		お別れ給食			
	フルーツポンチ・フルーチェ						

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	
16	中華丼	麦茶	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、油揚げ、ごま	はくさい、キャベツ、みかん、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ごまつな、ねぎ、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、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 544 kcal
－	カリカリ油揚げのサラダ	クリームサンドビスケット					たんぱく質 17.9 g
土	わかめスープ	牛乳					脂 質 21.1 g
－	みかん	セサミクッキー					カルシウム 222 mg
18	鶏肉のトマト煮	麦茶	米、じゃがいも、スポンジケーキ、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、みそ、高野豆腐、ハム	キャベツ、トマト、たまねぎ、もも、にんじん、えのきだけ、しめじ、パイン、さくらんぼ、みかん、きゅうり、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	エネルギー 542 kcal
－	キャベツとひじきの和風コールスロー	野菜ビスケット					たんぱく質 21.3 g
月	ごはん	牛乳					脂 質 20.0 g
－	味噌汁（わかめ・えのきだけ・高野豆腐）	お誕生日ケーキ					カルシウム 206 mg
19	マーボー豆腐丼	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、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト、みそ、ツナ	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、しめじ、いちご、切干大根、コーン	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 574 kcal
－	切干大根のサラダ	バタービスケット					たんぱく質 20.2 g
火	中華スープ（もやし・しめじ・コーン）	牛乳					脂 質 19.6 g
－	バナナ	ヨーグルトビスケット					カルシウム 256 mg
21	ハンバーグ	麦茶	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、パン粉、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、ベーコン	たまねぎ、もも、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 559 kcal
－	ポテトサラダ	クリームサンドビスケット					たんぱく質 20.1 g
木	ごはん	牛乳					脂 質 18.5 g
－	コンソメスープ（キャベツ・にんじん・たまねぎ）	にんじんケーキ					カルシウム 209 mg
22	キーマカレー	麦茶	そうめん、米、はるさめ、油	豚ひき肉、牛乳、ツナ、油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつな、みかん、キャベツ、グリーンピース、きゅうり、しいたけ	かつお・にぼしだし汁、カレールウ、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 524 kcal
－	ごまつなのツナ和え	塩せんべい					たんぱく質 20.4 g
金	はるさめスープ	牛乳					脂 質 18.2 g
－	みかん	そうめん					カルシウム 241 mg
23	鮭ピラフ	麦茶	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、マヨネーズドレッシング、マーガリン	牛乳、さけ、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	コンソメ、食塩、パセリ	エネルギー 525 kcal
－	かぼちゃサラダ	スティックビスケット					たんぱく質 19.1 g
土	コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・コーン）	牛乳					脂 質 16.2 g
－	ミニゼリー	ココアケーキ					カルシウム 228 mg
25	ささみフライ	麦茶	米、小麦粉、こんにゃく、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節	ごぼう、パイン、キャベツ、ごまつな、にんじん、たまねぎ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、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、和風だしの素、食塩、パセリ	エネルギー 514 kcal
－	きんぴらごぼう	バタービスケット					たんぱく質 24.5 g
月	ごはん	牛乳					脂 質 12.7 g
－	味噌汁（ごまつな・たまねぎ・油揚げ）	お好み焼き					カルシウム 215 mg
26	切干大根バーグ	麦茶	米、コーンフレーク、片栗粉、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、高野豆腐、かつお節	ごまつな、たまねぎ、もも、しめじ、えのきだけ、キャベツ、切干大根、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素	エネルギー 529 kcal
－	ごまつなのおかか和え	白雪せんべい					たんぱく質 20.0 g
火	わかめごはん	牛乳					脂 質 12.9 g
－	味噌汁（キャベツ・しめじ・高野豆腐）	マシュマロコーンフレーク					カルシウム 287 mg
27	ボークビーンズ	麦茶	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、スパゲティ、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、だいず、みそ、油揚げ、ハム	にんじん、みかん、トマト、たまねぎ、ごまつな、えのきだけ、きゅうり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー 596 kcal
－	スパゲティサラダ	スティックビスケット					たんぱく質 22.0 g
水	ごはん	牛乳					脂 質 21.5 g
－	味噌汁（ごまつな・えのきだけ・油揚げ）	メロンパンクッキー					カルシウム 253 mg
28	五目ラーメン	麦茶	中華めん、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、油揚げ	バナナ、もやし、ごまつな、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、みりん、中濃ソース、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 524 kcal
－	コロッケ	ウエハース					たんぱく質 21.2 g
木	バナナ	牛乳					脂 質 15.1 g
－		おいなりさん					カルシウム 215 mg
29	豚丼	麦茶	米、小麦粉、さといも、マーガリン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、油揚げ	たまねぎ、にんじん、だいこん、たくあん、きゅうり、ねぎ、グリーンピース、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、和風だしの素	エネルギー 555 kcal
－	カミカミ和え	クリームサンドビスケット					たんぱく質 19.6 g
金	けんちん汁	牛乳					脂 質 22.5 g
－	ミニゼリー	クッキー					カルシウム 227 mg
30	鶏肉の照り焼き	麦茶	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、麩、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、さくらでんぶ	もやし、みかん、きゅうり、にんじん、れんこん、塩こんぶ、干しいただけ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 535 kcal
－	きゅうりの塩こんぶ和え	塩せんべい					たんぱく質 21.9 g
土	ちらし寿司	牛乳					脂 質 18.8 g
－	すまし汁（とうふ・わかめ・花麩）	みそポテト					カルシウム 222 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歳児のお子様がお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・28日）

<おやつ>
 とうふドーナツ → かぼちゃ団子 （5日）
 フライドポテト → ふかしいも （6日）
 アメリカンドッグ → おせんべい （9日）
 お誕生日ケーキ → フルーツヨーグルト （18日）

