



献立表



令和6年4月

草加あおぞら保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				栄養価
		午前おやつ 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	
1 月	ハヤシライス こまつなサラダ わかめスープ パイン	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ヨーグルトビスケット	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、ヨーグルト、ごま	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、パイン、しめじ、えのきたけ、いちご、ねぎ、しいたけ、わかめ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 252 mg
2 火	ツナと豆腐の落とし揚げ キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん みかん 味噌汁(こまつな・油揚げ・しめじ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 わかめおにぎり	米、片栗粉、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング	牛乳、木綿豆腐、ツナ、みそ、油揚げ、ハム	キャベツ、みかん、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、きゅうり、ひじき	エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 169.0 g カルシウム 238 mg
3 水	鶏つくね 切干大根のサラダ ごはん もも 味噌汁(キャベツ・えのきたけ・高野豆腐)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ボンデケーキ	米、白玉粉、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、高野豆腐、ツナ、チーズ、ごま	もも、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、切干大根	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 270 mg
4 木	肉じゃが ささみの中華サラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁(わかめ・たまねぎ・油揚げ)	麦茶 クリームサンドビスケット 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、しらたき、砂糖、マーガリン、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、鶏ささ身、みそ、油揚げ、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、わかめ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 251 mg
5 金	焼きそば 肉団子スープ バナナ	麦茶 白雪せんべい 牛乳 ひじきおにぎり	焼きそばめん、米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ	もやし、バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、にんじん、ねぎ、ひじき、あおのり	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 235 mg
6 土	鶏肉のから揚げ こまつなのおかか和え じゅーしー 味噌汁(キャベツ・しめじ・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 フルーツポンチ	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、もも、パイン、みかん、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、しいたけ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 199 mg
8 月	鶏肉のみそ焼き カミカミ和え 鮭ごはん みかん 味噌汁(こまつな・えのきたけ・とうふ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 お花見ケーキ	米、ホットケーキミックス、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、さけ、生ホイップクリーム、みそ、油揚げ、ごま	みかん、えのきたけ、きゅうり、にんじん、コーン、たくあん、切干大根、こまつな、いちご	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.9 g カルシウム 231 mg
9 火	タンドリーチキン ごぼうサラダ ごはん パイン 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・しめじ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 マッ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、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、ごま	ごぼう、パイン、たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 221 mg
10 水	マーボー豆腐丼 彩りナムル はるさめスープ もも	麦茶 白雪せんべい 牛乳 フルーチェムース	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、生クリーム、みそ、ハム	もやし、たまねぎ、もも、こまつな、ねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、しいたけ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.3 g カルシウム 261 mg
11 木	デミグラスハンバーグ キャベツのごまだれサラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁(こまつな・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 ウエハース 牛乳 お麩ラスク	米、麩、パン粉、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、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、こまつな、えのきたけ、しめじ、切干大根	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.1 g カルシウム 257 mg
12 金	ちくわの磯辺揚げ 大豆とひじきの煮物 ごはん もも 味噌汁(わかめ・たまねぎ・なめこ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 ナポリタン	米、小麦粉、マカロニ、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、ちくわ、だいず、みそ、ウィンナー、油揚げ	もも、にんじん、たまねぎ、なめこ、ひじき、ピーマン、絹さや、わかめ、あおのり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 239 mg
13 土	鶏肉のトマト煮 キャベツのツナマヨサラダ ごはん みかん コンソメスープ(ほうれんそう・コーン・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ココアクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ	キャベツ、たまねぎ、トマト、みかん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 22.8 g カルシウム 205 mg
15 月	じゃがいものそぼろ煮 こまつなのおかか和え ごはん パイン 味噌汁(わかめ・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、パイン、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、いんげん、わかめ、あおのり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 242 mg



献立表



令和6年4月

草加あおぞら保育園

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				栄養価	
		午前おやつ 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	ポークケチャップ ポテトサラダ ごはん ミニゼリー コンソメスープ(キャベツ・しめじ・にんじん)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 かぼちゃスコーン	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	牛乳、豚小間肉、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、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 526 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 242 mg
17	和風ベーコンスパゲティ カリカリ油揚げのサラダ 味噌汁(こまつな・とうふ・なめこ) バナナ	麦茶 バタービスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	スパゲティ、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、ベーコン、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	キャベツ、だけのこと、ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、こまつな	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、おろししょうが、和風だしの素、食塩	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 210 mg
18	カレーライス はるさめサラダ わかめスープ もも	麦茶 スティックビスケット 牛乳 しらすのピザ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、はるさめ、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、チーズ、しらす干し	たまねぎ、もやし、にんじん、もも、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、コーン、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、酢、食塩	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.7 g カルシウム 284 mg
19	カレイのごま照り焼き 切干大根の煮物 わかめごはん みかん 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・えのきたけ)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 みそポテト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、かれい、だいず、みそ、油揚げ、高野豆腐、ごま	みかん、キャベツ、えのきたけ、にんじん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 275 mg
20	チャーハン こまつなサラダ 中華スープ(もやし・コーン・キャベツ) ミニゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ごま	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、バナナ、キャベツ、もやし、もも、みかん、コーン、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、鶏がらスープの素、食塩、おろししょうが	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 319 mg
22	ささみフライ スパゲティサラダ ごはん バイン 味噌汁(こまつな・たまねぎ・油揚げ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 お好み焼き	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、豚小間肉、みそ、油揚げ、ハム、かつお節	バイン、キャベツ、たまねぎ、こまつな、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、ハセリ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 229 mg
23	ポークビーンズ こまつなのツナ和え ごはん みかん 味噌汁(キャベツ・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 にんじんケーキ	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、マーガリン、油	牛乳、豚小間肉、だいず、みそ、油揚げ、ツナ	もやし、こまつな、みかん、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 277 mg
24	チンジャオロース ちくわともやしのナムル ごはん ミニゼリー 中華スープ(しめじ・たまねぎ・わかめ)	麦茶 ウエハース 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、グラニュー糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚小間肉、ちくわ	もやし、だけのこと、きゅうり、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、わかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 216 mg
25	鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・なめこ・とうふ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 お誕生ケーキ	米、スポンジケーキ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、木綿豆腐、みそ	もも、こまつな、なめこ、にんじん、バイン、さくらんぼ、コーン、みかん、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.0 g カルシウム 210 mg
26	ミートローフ カレーポテトサラダ ごはん もも 味噌汁(キャベツ・しめじ・油揚げ)	麦茶 野菜ビスケット 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、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、もも、コーン、グリーンピース、キャベツ、しめじ、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、コンソメ、カレー粉	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 226 mg
27	豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう ごはん バイン 味噌汁(わかめ・えのきたけ・とうふ)	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、油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、バイン、にんじん、えのきたけ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、おろししょうが、和風だしの素	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 215 mg
30	五目うどん コロック フルーチェ	麦茶 白雪せんべい 牛乳 たぬきおにぎり	うどん、米、天かす、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	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 540 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.9 g カルシウム 234 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。
 ☆こども組は誤食・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。

