



献立表



令和6年5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、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、豚ひき肉	ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、パイン、えのきたけ、グリーンピース、しいたけ、わかめ	カレールー、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 510 kcal
ー	ごまつなサラダ	野菜ビスケット					たんぱく質 17.9 g
水	わかめスープ	牛乳					脂質 17.6 g
ー	パイン	いももち					カルシウム 244 mg
2	こいのぼりハンバーグ	麦茶	米、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、ちくわ、油揚げ、ごま、かつお節	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、えだまめ、切干大根	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 598 kcal
ー	キャベツのごまだれサラダ	クリームサンドビスケット					たんぱく質 21.2 g
木	ごはん ミニゼリー	牛乳					脂質 26.0 g
ー	味噌汁(ごまつな・油揚げ・えのきたけ)	こいのぼりクッキー					カルシウム 252 mg
<b>こどもの日メニュー</b>							
7	鶏肉のから揚げ	麦茶	米、ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズドレッシング、油、マーガリン	牛乳、みそ、高野豆腐、ツナ	みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、切干大根、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 550 kcal
ー	切干大根のサラダ	スティックビスケット					たんぱく質 24.7 g
火	ごましおごはん みかん	牛乳					脂質 19.1 g
ー	味噌汁(わかめ・高野豆腐・たまねぎ)	ほうれんそうのケーキ					カルシウム 252 mg
8	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、油揚げ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、もも、トマト、キャベツ、しめじ、きゅうり、コーン	ケチャップ、酢、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	エネルギー 552 kcal
ー	ポテトサラダ	ウエハース					たんぱく質 22.2 g
水	コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ)	牛乳					脂質 16.4 g
ー	もも	おいなりさん					カルシウム 220 mg
9	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	牛乳、豚小間肉、ハム	もやし、キャベツ、パイン、たまねぎ、えのきたけ、バナナ、きゅうり、にんじん、ねぎ、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、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 513 kcal
ー	彩りナムル	塩せんべい					たんぱく質 17.2 g
木	ごはん パイン	牛乳					脂質 16.6 g
ー	わかめスープ	バナナスコーン					カルシウム 216 mg
10	鮭ピラフ	麦茶	米、マカロニ、油、マヨネーズドレッシング、マーガリン、油、砂糖	牛乳、さけ、みそ、ウインナー、油揚げ、ごま	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ごまつな、しめじ、きゅうり、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、パセリ	エネルギー 511 kcal
ー	ごぼうサラダ	野菜ビスケット					たんぱく質 19.2 g
金	味噌汁(ごまつな・油揚げ・しめじ)	牛乳					脂質 17.8 g
ー	ミニゼリー	ナポリタン					カルシウム 206 mg
11	コロッケ	麦茶	米、油、砂糖	牛乳、だいず、みそ、油揚げ	パイン、たまねぎ、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、ケチャップ	エネルギー 560 kcal
ー	切干大根の煮物	クリームサンドビスケット					たんぱく質 19.8 g
土	ごはん パイン	牛乳					脂質 18.0 g
ー	味噌汁(キャベツ・たまねぎ・えのきたけ)	アメリカンドッグ					カルシウム 253 mg
13	ささみのカレーフライ	麦茶	米、スパゲティ、麩、パン粉、マヨネーズドレッシング、マーガリン、グラニュー糖、油	牛乳、木綿豆腐、みそ、鶏ささ身、ハム	もも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー 544 kcal
ー	スパゲティサラダ	バタービスケット					たんぱく質 21.9 g
月	ごはん もも	牛乳					脂質 18.0 g
ー	味噌汁(わかめ・とうふ・たまねぎ)	お麩ラスク					カルシウム 260 mg
14	チンジャオロース	麦茶	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、たけのこ、パイン、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン、しいたけ	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 510 kcal
ー	ちくわともやしのナムル	塩せんべい					たんぱく質 20.1 g
火	ごはん パイン	牛乳					脂質 14.7 g
ー	中華スープ(しいたけ・キャベツ・コーン)	メロンパンクッキー					カルシウム 207 mg
15	ひじきハンバーグ	麦茶	米、フライドポテト、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、ごまつな、なめこ、きゅうり、にんじん、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、和風だしの素	エネルギー 555 kcal
ー	カリカリ油揚げのサラダ	スティックビスケット					たんぱく質 19.2 g
水	ごはん バナナ	牛乳					脂質 22.0 g
ー	味噌汁(ごまつな・にんじん・なめこ)	フライドポテト					カルシウム 237 mg
16	マーボー豆腐丼	麦茶	米、そうめん、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ、油揚げ、ごま	もやし、たまねぎ、みかん、キャベツ、ねぎ、きゅうり、しめじ、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 512 kcal
ー	ささみの中華サラダ	クリームサンドビスケット					たんぱく質 23.2 g
木	中華スープ(しめじ・キャベツ・にんじん)	牛乳					脂質 14.8 g
ー	みかん	そうめん					カルシウム 236 mg
17	鶏肉の照り焼き	麦茶	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ヨーグルト	にんじん、もも、たくあん、たまねぎ、たけのこ、ごまつな、えのきたけ、きゅうり、いちご、切干大根	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 544 kcal
ー	カミカミ和え	白雪せんべい					たんぱく質 21.6 g
金	たけのこごはん もも	牛乳					脂質 18.3 g
ー	味噌汁(ごまつな・たまねぎ・えのきたけ)	ヨーグルトビスケット					カルシウム 259 mg
18	じゃがいものそぼろ煮	麦茶	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節	ごまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、もも、みかん、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 510 kcal
ー	ごまつなのおかか和え	バタービスケット					たんぱく質 20.7 g
土	ごはん ミニゼリー	牛乳					脂質 13.9 g
ー	味噌汁(わかめ・油揚げ・たまねぎ)	フルーツヨーグルトビスケット					カルシウム 338 mg



献立表



令和6年5月

草加あおぞら保育園

Table with columns for Date, Dish Name, Ingredients (Breakfast/Afternoon Snack), and Nutritional Value. It lists 15 days of meals including items like Chicken Skewers, Curry Rice, and Pork Chops.

☆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 (8日・21日)

<おやつ>
アメリカンドッグ → おせんべい (11日)
フライドポテト → ふかししいも (15日)
とうふドーナツ → かぼちゃ団子 (24日)
ベーコンポテトパイ → わかめごはん (25日)
お誕生日ケーキ → フルーツヨーグルト (27日)
ボンデケーキ → ふかししいも (31日)

