



献立表



令和6年5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	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	
1 — 水 —	キーマカレー 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 いももち	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	こまつな、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	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 244 mg
2 — 木 —	こいのぼりハンバーグ 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 クリームサンドビスケット 牛乳 こいのぼりクッキー	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、こまつな、えのきたけ、えだまめ、切干大根	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 26.0 g カルシウム 252 mg
7 — 火 —	鶏肉のから揚げ 切干大根のサラダ ごましおごはん みかん 味噌汁(わかめ・高野豆腐・たまねぎ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ほうれんそうのケーキ	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	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 252 mg
8 — 水 —	ミートスパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ) もも	麦茶 ウエハース 牛乳 おいなりさん	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	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 220 mg
9 — 木 —	豚肉とキャベツの中華炒め 彩りナムル ごはん パイン わかめスープ	麦茶 塩せんべい 牛乳 バナナスコーン	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	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 216 mg
10 — 金 —	鮭ピラフ ごぼうサラダ 味噌汁(こまつな・油揚げ・しめじ) ミニゼリー	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ナポリタン	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、こまつな、しめじ、きゅうり、ピーマン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 206 mg
11 — 土 —	コロッケ 切干大根の煮物 ごはん パイン 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・えのきたけ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 アメリカンドッグ	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	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 253 mg
13 — 月 —	ささみのカレーフライ スパゲティサラダ ごはん もも 味噌汁(わかめ・とうふ・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 お麩ラスク	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	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 260 mg
14 — 火 —	チンジャオロース ちくわともやしのナムル ごはん パイン 中華スープ(しいたけ・キャベツ・コーン)	麦茶 塩せんべい 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、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	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 207 mg
15 — 水 —	ひじきハンバーグ カリカリ油揚げのサラダ ごはん パナナ 味噌汁(こまつな・にんじん・なめこ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 フライドポテト	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、こまつな、なめこ、きゅうり、にんじん、ひじき	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 22.0 g カルシウム 237 mg
16 — 木 —	マーボー豆腐丼 ささみの中華サラダ 中華スープ(しめじ・キャベツ・にんじん) みかん	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 そうめん	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	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 236 mg
17 — 金 —	鶏肉の照り焼き カミカミ和え たけのこごはん もも 味噌汁(こまつな・たまねぎ・えのきたけ)	麦茶 白雪せんべい 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	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、こまつな、えのきたけ、きゅうり、いちご、切干大根	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 259 mg
18 — 土 —	じゃがいものそぼろ煮 こまつなのおかか和え ごはん ミニゼリー 味噌汁(わかめ・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 フルーツヨーグルトビスケット	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	こまつな、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	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 338 mg

こどもの日メニュー



献立表



令和6年5月

草加あおぞら保育園

Table with columns: 日/曜, 献立名, 午前おやつ, 午後おやつ, 材料名(食食・午後おやつ), 栄養価. Rows 20-31.

☆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 → ふかしいも (31日)

