



献立表

令和7年4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	
1	カレーライス	麦茶	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、油	牛乳、豚小間肉、ツナ	もやし、みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、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 520 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 259 mg
火	こまつなのツナ和え	野菜ビスケット					
火	わかめスープ	牛乳					
火	みかん	にんじんケーキ					
2	豆腐のナゲット	麦茶	米、白玉粉、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、片栗粉、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ツナ	もも、きゅうり、たまねぎ、こまつな、切干大根	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.6 g カルシウム 269 mg
水	切干大根のサラダ	塩せんべい					
水	ごはん もも	牛乳					
水	味噌汁（こまつな・油揚げ・たまねぎ）	ココアボンデージュ					
3	ハンバーグ	麦茶	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、パン粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、しらす、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、コーン、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.4 g カルシウム 277 mg
木	ポテトサラダ	クリームサンドビスケット					
木	ごはん ミニゼリー	牛乳					
木	コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・コーン）	しらすのピザ					
4	肉じゃが	麦茶	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、しらたき、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、みそ、高野豆腐、ごま	こまつな、たまねぎ、にんじん、パイナップル、えのきたけ、しめじ、バナナ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 283 mg
金	こまつなのごま和え	スティックビスケット					
金	ごはん パイン	牛乳					
金	味噌汁（わかめ・しめじ・高野豆腐）	バナナスコーン					
5	鶏肉のみそ焼き	麦茶	米、麴、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚小間肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	もも、みかん、もも、パイナップル、にんじん、バナナ、しいたけ、コーン、ひじき、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、酢、和風だしの素、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 215 mg
土	ひじきのサラダ	バタービスケット					
土	じゅーしー みかん	牛乳					
土	すまし汁（とうふ・わかめ・花麴）	フルーツポンチ					
7	鶏肉のから揚げ	麦茶	米、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、マーガリン、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、ヨーグルト、ごま	ごぼう、もも、だいこん、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、いちご	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、おろししょうが、食塩	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.6 g カルシウム 237 mg
月	ごぼうサラダ	野菜ビスケット					
月	ごはん もも	牛乳					
月	味噌汁（しめじ・だいこん・こまつな）	ヨーグルトビスケット					
8	マーボー豆腐丼	麦茶	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、みそ、ハム	もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな、コーン、にんじん、しいたけ	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 527 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.3 g カルシウム 257 mg
火	彩りナムル	塩せんべい					
火	中華スープ（キャベツ・しいたけ・コーン）	牛乳					
火	ミニゼリー	フルーチェムース					
9	ミートスパゲティ	麦茶	スパゲティ、米、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、油揚げ、かつお節、ごま	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ、にんじん、トマト、しめじ、切干大根、ひじき	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、おろしにんにく、和風だしの素	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 236 mg
水	キャベツのごまだれサラダ	バタービスケット					
水	コンソメスープ（ほうれんそう・にんじん・たまねぎ）	牛乳					
水	バナナ	ひじきおにぎり					
10	カレイのごま照り焼き	麦茶	米、フライドポテト、コーンスターチ、砂糖、油、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、豆乳、みそ、セラチン、ごま	いちご、こまつな、パイナップル、えのきたけ、なめこ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 264 mg
木	こまつなのおえ物 スマイルポテト	クリームサンドビスケット					
木	ごましおごはん パイン	牛乳					
木	味噌汁（わかめ・なめこ・とうふ）	いちごのマシュマロ					
11	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、マヨネーズドレッシング、砂糖、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、ハム、きな粉、油揚げ	キャベツ、みかん、にんじん、こまつな、しめじ、きゅうり、いんげん、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 254 mg
金	キャベツとひじきの和風コールドロー	スティックビスケット					
金	ごはん みかん	牛乳					
金	味噌汁（油揚げ・こまつな・たまねぎ）	とうふドーナツ					
12	豚肉のしょうが焼き	麦茶	米、こんにゃく、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、なめこ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、食塩、和風だしの素	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 217 mg
土	きんぴらごぼう	ウエハース					
土	ごはん ミニゼリー	牛乳					
土	味噌汁（わかめ・なめこ・とうふ）	おいなりさん					
14	鶏肉のトマト煮	麦茶	米、フライドポテト、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、ハム	たまねぎ、トマト、にんじん、もも、だいこん、きゅうり、しめじ、わかめ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、コンソメ、食塩	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 200 mg
月	スパゲティサラダ	バタービスケット					
月	ごはん もも	牛乳					
月	味噌汁（わかめ・だいこん・えのきたけ）	フライドポテト					
15	ちくわの磯辺揚げ	麦茶	米、ホットケーキミックス、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、ちくわ、みそ、高野豆腐、油揚げ	かぼちゃ、パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、たくあん、切干大根、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 249 mg
火	カミカミ和え	クリームサンドビスケット					
火	わかめごはん パイン	牛乳					
火	味噌汁（しめじ・キャベツ・高野豆腐）	かぼちゃスコーン					

お花見メニュー



献立表

令和7年4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	
16	豚肉とキャベツの中華炒め	麦茶	米、小麦粉、マーガリン、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、ごま	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、コーン、にんじん、しいたけ、ピーマン	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 584 kcal たんばく質 17.0 g 脂 質 21.6 g カルシウム 213 mg
—	はるさめサラダ	ウエハース					
水	ごはん バナナ	牛乳					
—	中華スープ(こまつな・しいたけ・コーン)	セサミクッキー					
17	キーマカレー	麦茶	米、マカロニ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、みかん、えのきだけ、グリーンピース、きゅうり、ピーマン、わかめ	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中濃ソース、中華だしの素、酢、おろししょうが、食塩、コンソメ	エネルギー 554 kcal たんばく質 20.1 g 脂 質 21.8 g カルシウム 228 mg
—	カリカリ油揚げのサラダ	塩せんべい					
木	わかめスープ	牛乳					
—	みかん	ナポリタン					
18	鶏肉の照り焼き	麦茶	米、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ	なめこ、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、食塩	エネルギー 530 kcal たんばく質 23.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 264 mg
—	切干大根の煮物	バタービスケット					
金	ごはん ミニゼリー	牛乳					
—	味噌汁(わかめ・とうふ・なめこ)	ほうれんそうのケーキ					
19	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、鶏もも肉、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パイナップル、きゅうり、キャベツ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 526 kcal たんばく質 19.2 g 脂 質 19.2 g カルシウム 194 mg
—	かぼちゃサラダ	野菜ビスケット					
土	コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ)	牛乳					
—	パイナップル	アメリカンドッグ					
21	ささみフライ	麦茶	米、じゃがいも、春巻きの皮、パン粉、こんにゃく、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油	牛乳、鶏ささ身、みそ、豚ひき肉、ベーコン、高野豆腐、ごま、かつお節	キャベツ、みかん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、切干大根、しいたけ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、みりん、コンソメ、食塩、パセリ	エネルギー 566 kcal たんばく質 26.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 262 mg
—	キャベツのごまおかか和え	スティックビスケット					
月	きんぴらごはん みかん	牛乳					
—	味噌汁(こまつな・たまねぎ・高野豆腐)	ベーコンポテトパイ					
22	豚肉と厚揚げのみそ炒め	麦茶	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、さけ、ちくわ、みそ、ごま	もやし、たまねぎ、もも、こまつな、きゅうり、しめじ、コーン、わかめ	しょうゆ、みりん、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩、和風だしの素	エネルギー 554 kcal たんばく質 23.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 263 mg
—	ちくわともやしのナムル	クリームサンドビスケット					
火	ごはん もも	牛乳					
—	わかめスープ	鮭おにぎり					
23	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	たけのこ、パイナップル、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、ひじき、コーン、きゅうり、キャベツ	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 515 kcal たんばく質 17.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 226 mg
—	ひじきのサラダ	野菜ビスケット					
水	ごはん パイン	牛乳					
—	中華スープ(えのきだけ・たまねぎ・キャベツ)	メロンパンクッキー					
24	タンドリーチキン	麦茶	米、マヨネーズドレッシング、スポンジケーキ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、生クリーム、木綿豆腐、みそ、ツナ	だいこん、もも、こまつな、なめこ、にんじん、きゅうり、パイナップル、さくらんぼ、みかん、もも	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、カレールウ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 548 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 22.4 g カルシウム 215 mg
—	だいこんのツナサラダ	バタービスケット					
木	ごはん	牛乳					
—	味噌汁(こまつな・なめこ・とうふ)	お誕生日ケーキ					
25	五目うどん	麦茶	うどん、米、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、油揚げ、かつお節、ごま	バナナ、こまつな、にんじん、えのきだけ、ほうれんそう、しいたけ	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 522 kcal たんばく質 22.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 258 mg
—	コロッケ	塩せんべい					
金	バナナ	牛乳					
—	チーズ	おかかおにぎり					
26	鮭ピラフ	麦茶	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、マーガリン、砂糖	牛乳、さけ、ベーコン	パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	コンソメ、食塩、カレールウ、パセリ	エネルギー 540 kcal たんばく質 18.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 218 mg
—	カレーポテトサラダ	クリームサンドビスケット					
土	コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ)	牛乳					
—	ミニゼリー	とんがりコーン・ビスケット					
28	ひじきハンバーグ	麦茶	米、麩、マーガリン、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、たまねぎ、パイナップル、えのきだけ、しめじ、ひじき、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、和風だしの素	エネルギー 535 kcal たんばく質 26.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 265 mg
—	こまつなのおかか和え	スティックビスケット					
月	ごはん パイン	牛乳					
—	味噌汁(わかめ・油揚げ・しめじ)	のり塩ラスク					
30	バーベキューチキン	麦茶	米、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	たまねぎ、もも、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、たくあん、いちご、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、みりん、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 514 kcal たんばく質 20.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 251 mg
—	カミカミ和え	ウエハース					
水	ごはん もも	牛乳					
—	味噌汁(キャベツ・たまねぎ・しめじ)	ヨーグルトケーキ					

☆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致します。

☆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歳児のお子様がお食べしやすいものを考慮し、一部の献立が変更となります。離乳食献立表をご確認ください。

☆休日保育はおやつのみ提供しています。

未満児→おせんべい・ビスケット
以上児→おせんべい・ビスケット・ミニゼリーなど

