



## 献立表



令和7年5月

草加あおぞら保育園

| 日<br>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<br>—<br>木<br>—  | ハヤシライス<br>彩りナムル<br>わかめスープ<br>みかん                               | 麦茶<br>野菜ビスケット<br>牛乳<br>みそポテト            | 米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ごま油                        | 牛乳、豚小間肉、みそ、ハム                         | もやし、たまねぎ、にんじん、みかん、しめじ、ねぎ、ごまつな、わかめ              | ハヤシルウ、みりん、しょうゆ、ケチャップ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩    | エネルギー 547 kcal<br>たんばく質 19.4 g<br>脂 質 18.6 g<br>カルシウム 213 mg |
| 2<br>—<br>金<br>—  | こいのぼりハンバーグ<br>こまつなのごま和え<br>ごはん パイン<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ・しめじ)        | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>こいのぼりクッキー   | 米、小麦粉、マーガリン、パン粉、片栗粉、砂糖                      | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ちくわ、油揚げ、ごま            | こまつな、たまねぎ、パイン、えのきたけ、キャベツ、しめじ、にんじん、えだまめ         | 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 549 kcal<br>たんばく質 20.0 g<br>脂 質 21.9 g<br>カルシウム 235 mg |
| 7<br>—<br>水<br>—  | 鶏肉のから揚げ<br>切干大根のサラダ<br>ごましおごはん もも<br>味噌汁(わかめ・高野豆腐・たまねぎ)        | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>にんじんケーキ       | 米、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、マーガリン         | 牛乳、みそ、高野豆腐、ツナ                         | もも、たまねぎ、にんじん、にんじん、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 524 kcal<br>たんばく質 22.9 g<br>脂 質 17.3 g<br>カルシウム 252 mg |
| 8<br>—<br>木<br>—  | 鮭のみそ焼き<br>キャベツとひじきの和風コールスロー<br>ごはん ミニゼリー<br>中華スープ(もやし・コーン・しめじ) | 麦茶<br>塩せんべい<br>牛乳<br>フライドポテト            | 米、フライドポテト、油、マヨネーズドレッシング、砂糖                  | 牛乳、さけ、ハム、みそ                           | キャベツ、もやし、しめじ、コーン、きゅうり、ひじき                      | しょうゆ、みりん、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩                  | エネルギー 513 kcal<br>たんばく質 20.6 g<br>脂 質 18.2 g<br>カルシウム 195 mg |
| 9<br>—<br>金<br>—  | ジャージャー麺<br>ささみの中華サラダ<br>中華スープ(キャベツ・しいたけ・にんじん)<br>パイン           | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>しらすとこまつなのおにぎり   | 生中華めん、米、砂糖、片栗粉、ごま油                          | 牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、しらす干し、みそ、ごま              | もやし、たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、しいたけ、きゅうり、こまつな、ピーマン     | 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 540 kcal<br>たんばく質 25.5 g<br>脂 質 14.1 g<br>カルシウム 233 mg |
| 10<br>—<br>土<br>— | 鶏肉のトマト煮<br>キャベツのごまおかか和え<br>ごはん もも<br>味噌汁(わかめ・たまねぎ・とうふ)         | 麦茶<br>野菜ビスケット<br>牛乳<br>フルーチェムース         | 米、じゃがいも、砂糖、油                                | 牛乳、鶏もも肉、生クリーム、木綿豆腐、みそ、ごま、かつお節         | キャベツ、たまねぎ、トマト、もも、にんじん、しめじ、切干大根、わかめ             | かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩                      | エネルギー 531 kcal<br>たんばく質 20.1 g<br>脂 質 20.3 g<br>カルシウム 257 mg |
| 12<br>—<br>月<br>— | チンジャオロース<br>きゅうりの塩こんぶ和え<br>ごはん ミニゼリー<br>中華スープ(しめじ・たまねぎ・キャベツ)   | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>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、片栗粉、ごま油               | 牛乳、豚小間肉、ヨーグルト                         | もやし、たけのこ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、しめじ、いちご、ピーマン、にんじん、塩こんぶ | 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 516 kcal<br>たんばく質 17.9 g<br>脂 質 16.5 g<br>カルシウム 216 mg |
| 13<br>—<br>火<br>— | チーズつくね<br>カミカミ和え<br>ごはん みかん<br>味噌汁(こまつな・高野豆腐・えのきたけ)            | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>ハムとコーンのドーナツ | 米、小麦粉、砂糖、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、油               | 牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、チーズ、みそ、高野豆腐、ハム、油揚げ | みかん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、たくあん、コーン、切干大根、ねぎ、あおのり | かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ、和風だしの素、食塩               | エネルギー 579 kcal<br>たんばく質 24.1 g<br>脂 質 19.5 g<br>カルシウム 345 mg |
| 14<br>—<br>水<br>— | 鶏肉の照り焼き<br>キャベツのごまだれサラダ<br>じゅーしー バナナ<br>味噌汁(わかめ・とうふ・なめこ)       | 麦茶<br>野菜ビスケット<br>牛乳<br>ボンデケーショ          | 米、白玉粉、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、チーズ、かつお節、ごま  | バナナ、キャベツ、なめこ、にんじん、しいたけ、切干大根、わかめ                | 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 566 kcal<br>たんばく質 24.9 g<br>脂 質 19.2 g<br>カルシウム 266 mg |
| 15<br>—<br>木<br>— | ツナと豆腐の落とし揚げ<br>こまつなのおかか和え<br>ごはん パイン<br>味噌汁(キャベツ・たまねぎ・しめじ)     | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>ナポリタン           | 米、マカロニ、片栗粉、小麦粉、油、砂糖                         | 牛乳、木綿豆腐、ツナ、みそ、ウインナー、かつお節              | たまねぎ、こまつな、パイン、えのきたけ、キャベツ、しめじ、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、食塩、コンソメ          | エネルギー 523 kcal<br>たんばく質 19.1 g<br>脂 質 17.0 g<br>カルシウム 275 mg |
| 16<br>—<br>金<br>— | カレーライス<br>ちくわともやしのナムル<br>わかめスープ<br>もも                          | 麦茶<br>塩せんべい<br>牛乳<br>お好み焼き              | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、油                        | 牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、牛乳、ちくわ、かつお節             | もやし、たまねぎ、もも、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、わかめ、あおのり   | カレーウ、中濃ソース、焼きそばソース、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 518 kcal<br>たんばく質 20.1 g<br>脂 質 17.0 g<br>カルシウム 225 mg |
| 17<br>—<br>土<br>— | 焼きそば<br>肉団子スープ<br>フルーツヨーグルト                                    | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>鮭わかめおにぎり    | 焼きそばめん、米、はるさめ、砂糖、ごま油                        | 牛乳、ヨーグルト、豚小間肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、さけ            | もやし、キャベツ、にんじん、バナナ、もも、ピーマン、しいたけ、ねぎ、あおのり         | 焼きそばソース、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 521 kcal<br>たんばく質 23.8 g<br>脂 質 17.7 g<br>カルシウム 252 mg |
| 19<br>—<br>月<br>— | コーンフレークチキン<br>切干大根の煮物<br>ごはん みかん<br>味噌汁(油揚げ・こまつな・たまねぎ)         | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>ミニピザ            | 米、ぎょうざの皮、コーンフレーク、マヨネーズドレッシング、油、砂糖           | 牛乳、鶏ささ身、チーズ、だいたい、ウインナー、みそ、油揚げ         | みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、切干大根、コーン                    | 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 560 kcal<br>たんばく質 26.6 g<br>脂 質 17.6 g<br>カルシウム 281 mg |



# 献立表



令和7年5月

草加おおぞら保育園

| 日<br>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                                       |                |
| 20     | マーボー豆腐丼              | 麦茶           | 米、そうめん、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油                       | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ       | たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、しいたけ              | エネルギー 515 kcal |
| ー      | はるさめサラダ              | 野菜ビスケット      |                                              |                           |                                                  | たんぱく質 21.0 g   |
| 火      | 中華スープ(キャベツ・しいたけ・コーン) | 牛乳           |                                              |                           |                                                  | 脂 質 14.8 g     |
| ー      | ミニゼリー                | そうめん         |                                              |                           |                                                  | カルシウム 238 mg   |
| 21     | 和風ベーコンスパゲティ          | 麦茶           | スパゲティ、米、天かす、マヨネーズドレッシング、砂糖、油                 | 牛乳、ベーコン、木綿豆腐、みそ、ツナ        | バナナ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、ねぎ、わかめ        | エネルギー 581 kcal |
| ー      | キャベツのツナマヨサラダ         | ウエハース        |                                              |                           |                                                  | たんぱく質 19.7 g   |
| 水      | 味噌汁(わかめ・なめこ・とうふ)     | 牛乳           |                                              |                           |                                                  | 脂 質 19.5 g     |
| ー      | バナナ                  | たぬきおにぎり      |                                              |                           |                                                  | カルシウム 219 mg   |
| 22     | 鶏つくね                 | 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、グラニュー糖 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ごま        | たまねぎ、ごぼう、パイン、ごまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん                | エネルギー 540 kcal |
| ー      | ごぼうサラダ               | 塩せんべい        |                                              |                           |                                                  | たんぱく質 19.4 g   |
| 木      | ごはん                  | 牛乳           |                                              |                           |                                                  | 脂 質 17.1 g     |
| ー      | 味噌汁(ごまつな・たまねぎ・えのきたけ) | メロンパンクッキー    |                                              |                           |                                                  | カルシウム 254 mg   |
| 23     | ポークビーンズ              | 麦茶           | 米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、マーガリン、ごま油            | 牛乳、豚小間肉、だいず、みそ、高野豆腐、油揚げ   | キャベツ、もも、トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、わかめ               | エネルギー 548 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 23.4 g   |
| 金      | ごはん                  | 牛乳           |                                              |                           |                                                  | 脂 質 18.8 g     |
| ー      | 味噌汁(しめじ・わかめ・高野豆腐)    | ココアケーキ       |                                              |                           |                                                  | カルシウム 283 mg   |
| 24     | キーマカレー               | 麦茶           | 米、砂糖、ごま油、油                                   | 牛乳、豚ひき肉、きな粉               | バナナ、ごまつな、たまねぎ、みかん、にんじん、もやし、えのきたけ、グリーンピース、コーン、わかめ | エネルギー 520 kcal |
| ー      | ごまつな和え物              | 野菜ビスケット      |                                              |                           |                                                  | たんぱく質 19.3 g   |
| 土      | わかめスープ               | 牛乳           |                                              |                           |                                                  | 脂 質 18.1 g     |
| ー      | みかん                  | バナナきなこ       |                                              |                           |                                                  | カルシウム 260 mg   |
| 26     | 鶏肉のみそ焼き              | 麦茶           | 米、スポンジケーキ、こんにゃく、砂糖、油                         | 牛乳、鶏もも肉、生クリーム、だいず、油揚げ、みそ  | もやし、もも、にんじん、ごまつな、パイン、さくらんぼ、コーン、みかん、絹さや、ひじき       | エネルギー 585 kcal |
| ー      | 大豆とひじきの煮物            | クリームサンドビスケット |                                              |                           |                                                  | たんぱく質 23.4 g   |
| 月      | ごはん                  | 牛乳           |                                              |                           |                                                  | 脂 質 22.5 g     |
| ー      | 中華スープ(もやし・ごまつな・コーン)  | お誕生日ケーキ      |                                              |                           |                                                  | カルシウム 220 mg   |
| 27     | ちくわのゆかり揚げ            | 麦茶           | 米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖                         | 牛乳、ちくわ、豚ひき肉、みそ、チーズ、油揚げ、ツナ | もやし、ごまつな、パイン、たまねぎ、キャベツ、にんじん                      | エネルギー 513 kcal |
| ー      | ごまつなのツナ和え            | スティックビスケット   |                                              |                           |                                                  | たんぱく質 22.4 g   |
| 火      | わかめごはん               | 牛乳           |                                              |                           |                                                  | 脂 質 13.4 g     |
| ー      | 味噌汁(キャベツ・油揚げ・にんじん)   | 焼きコロッケ       |                                              |                           |                                                  | カルシウム 267 mg   |
| 28     | ポークケチャップ             | 麦茶           | 米、麩、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        | 牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、ハム        | たまねぎ、もも、ごまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ                        | エネルギー 541 kcal |
| ー      | スパゲティサラダ             | バタービスケット     |                                              |                           |                                                  | たんぱく質 23.9 g   |
| 水      | ごはん                  | 牛乳           |                                              |                           |                                                  | 脂 質 16.8 g     |
| ー      | 味噌汁(ごまつな・とうふ・ねぎ)     | お麩ラスク        |                                              |                           |                                                  | カルシウム 218 mg   |
| 29     | ミートローフ               | 麦茶           | 米、じゃがいも、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、マーガリン  | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ       | たまねぎ、コーン、にんじん、グリーンピース、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ほうれんそう     | エネルギー 544 kcal |
| ー      | ポテトサラダ               | 野菜ビスケット      |                                              |                           |                                                  | たんぱく質 21.0 g   |
| 木      | ごはん                  | 牛乳           |                                              |                           |                                                  | 脂 質 17.7 g     |
| ー      | 味噌汁(油揚げ・キャベツ・えのきたけ)  | ほうれんそうのケーキ   |                                              |                           |                                                  | カルシウム 246 mg   |
| 30     | 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、マーガリン、砂糖、片栗粉、ごま油          | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ちくわ       | もやし、ごまつな、オレンジ、にんじん、しめじ、バナナ、いんげん、わかめ              | エネルギー 512 kcal |
| ー      | ごまつなとちくわのナムル         | 塩せんべい        |                                              |                           |                                                  | たんぱく質 20.1 g   |
| 金      | ごはん                  | 牛乳           |                                              |                           |                                                  | 脂 質 14.1 g     |
| ー      | 味噌汁(わかめ・とうふ・しめじ)     | バナナスコーン      |                                              |                           |                                                  | カルシウム 255 mg   |
| 31     | チャーハン                | 麦茶           | 米、マヨネーズドレッシング、ごま油                            | 牛乳、ウインナー、油揚げ、みそ、ツナ        | たまねぎ、にんじん、もも、ごまつな、きゅうり、切干大根、ピーマン                 | エネルギー 550 kcal |
| ー      | 切干大根のサラダ             | ウエハース        |                                              |                           |                                                  | たんぱく質 16.5 g   |
| 土      | 味噌汁(ごまつな・油揚げ・にんじん)   | 牛乳           |                                              |                           |                                                  | 脂 質 21.1 g     |
| ー      | もも                   | おせんべい・ビスケット  |                                              |                           |                                                  | カルシウム 255 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致します

☆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、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。

ウエハース → ミルクウエハース(21日・31日)  
お誕生日ケーキ → フルーツヨーグルト(26日)

☆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

