



## 献立表



令和7年6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  | 調味料  |  |
| 2<br>—<br>月<br>—  | バーベキューチキン<br>キャベツとひじきの和風コースロー<br>ごはん                  パイン<br>味噌汁(こまつな・しめじ・とうふ)     | 麦茶<br>野菜ビスケット<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、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、油       | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、ハム、ヨーグルト         | キャベツ、たまねぎ、パイン、こまつな、しめじ、ジャム、きゅうり、ひじき               | かつお・にぼしだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、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 549 kcal<br>たんばく質 21.2 g<br>脂 質 20.2 g<br>カルシウム 244 mg |
| 3<br>—<br>火<br>—  | ひじきハンバーグ<br>きんぴらごぼう<br>ごはん                  もも<br>味噌汁(わかめ・油揚げ・なめこ)                 | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>しらすのピザ  | 米、ぎょうざの皮、こんにゃく、片栗粉、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油         | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、みそ、油揚げ、しらす干し    | ごぼう、たまねぎ、もも、にんじん、なめこ、ねぎ、ひじき、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 521 kcal<br>たんばく質 22.8 g<br>脂 質 17.0 g<br>カルシウム 304 mg |
| 4<br>—<br>水<br>—  | レバーとポテトのオーロラソース<br>キャベツのごまだれサラダ<br>ごはん                  みかん<br>味噌汁(こまつな・たまねぎ・にんじん) | 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、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、マーガリン、油 | 牛乳、鶏しバー、みそ、こま、かつお節               | キャベツ、みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、にんじん、切干大根                 | かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、おろししょうが、食塩、おろしにんにく             | エネルギー 516 kcal<br>たんばく質 23.2 g<br>脂 質 12.8 g<br>カルシウム 255 mg |
| 5<br>—<br>木<br>—  | 豚肉とキャベツの中華炒め<br>もやしのナムル<br>ごはん                  ミニゼリー<br>わかめスープ                    | 麦茶<br>塩せんべい<br>牛乳<br>フライドポテト(のり塩)   | 米、フライドポテト、砂糖、油、ごま油                            | 牛乳、豚小間肉、こま                       | もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しいたけ、ピーマン、わかめ、あおのり          | しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが            | エネルギー 526 kcal<br>たんばく質 17.0 g<br>脂 質 18.6 g<br>カルシウム 199 mg |
| 6<br>—<br>金<br>—  | ミートスパゲティ<br>切干大根のサラダ<br>コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ)<br>パイン                             | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>鶏そぼろおにぎり    | スパゲティ、米、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、ごま油                  | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ、ベーコン             | たまねぎ、にんじん、トマト、パイン、きゅうり、キャベツ、しめじ、切干大根              | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩、みりん、おろしにんにく、おろししょうが         | エネルギー 559 kcal<br>たんばく質 22.3 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 196 mg |
| 7<br>—<br>土<br>—  | カレーライス<br>ひじきのサラダ<br>乳酸菌飲料   | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>野菜ブリッツ    | 米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖、ごま油                   | 牛乳、乳酸菌飲料、豚小間肉、チーズ                | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ひじき、コーン                     | カレールウ、しょうゆ、酢、食塩                                      | エネルギー 560 kcal<br>たんばく質 17.2 g<br>脂 質 18.4 g<br>カルシウム 278 mg |
| 9<br>—<br>月<br>—  | マーボー豆腐丼<br>彩りナムル<br>中華スープ(キャベツ・えのきたけ・コーン)<br>もも                                    | 麦茶<br>野菜ビスケット<br>牛乳<br>フルーチェムース     | 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、もも、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな、コーン、にんじん、えのきたけ           | 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 536 kcal<br>たんばく質 19.9 g<br>脂 質 21.3 g<br>カルシウム 256 mg |
| 10<br>—<br>火<br>— | ミートローフ          みかん<br>こまつなのごま和え<br>かたつむりごはん<br>味噌汁(わかめ・油揚げ・なめこ)                   | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>てるてる餃子  | 米、ぎょうざの皮、油、砂糖、片栗粉                             | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、木綿豆腐、ちくわ、みそ、油揚げ、かつお節 | こまつな、たまねぎ、みかん、えのきたけ、にんじん、コーン、グリーンピース、なめこ、きゅうり、わかめ | かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ                  | エネルギー 548 kcal<br>たんばく質 25.1 g<br>脂 質 19.6 g<br>カルシウム 354 mg |
| 11<br>—<br>水<br>— | タンドリーチキン<br>スパゲティサラダ<br>ごはん                  バナナ<br>味噌汁(こまつな・たまねぎ・しめじ)             | 麦茶<br>ウエハース<br>牛乳<br>イタリアンボンデケーキ    | 米、白玉粉、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、ホットケーキミックス、油    | 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、ハム、チーズ          | バナナ、トマト、こまつな、きゅうり、しめじ、にんじん、たまねぎ                   | かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、カレー粉、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、バセリ         | エネルギー 557 kcal<br>たんばく質 22.2 g<br>脂 質 17.7 g<br>カルシウム 235 mg |
| 12<br>—<br>木<br>— | 豆腐ナゲット<br>カミカミ和え<br>ごはん                  パイン<br>味噌汁(キャベツ・高野豆腐・えのきたけ)               | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>いもち         | 米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油              | 牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、高野豆腐、油揚げ        | パイン、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、たくあん、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 522 kcal<br>たんばく質 22.3 g<br>脂 質 19.6 g<br>カルシウム 253 mg |
| 13<br>—<br>金<br>— | チンジャオロース<br>ちくわともやしのナムル<br>ごはん                  ミニゼリー<br>中華スープ(こまつな・たまねぎ・コーン)      | 麦茶<br>塩せんべい<br>牛乳<br>とうふドーナツ        | 米、ホットケーキミックス、油、砂糖、グラニュー糖、ごま油、片栗粉              | 牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、ちくわ、きな粉            | もやし、たけのこ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン       | 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 525 kcal<br>たんばく質 19.6 g<br>脂 質 16.9 g<br>カルシウム 234 mg |
| 14<br>—<br>土<br>— | チキンライス<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ)<br>みかん                                 | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>シュガーロール | 米、じゃがいも、春巻きの皮、油、砂糖、マヨネーズドレッシング、マーガリン、グラニュー糖   | 牛乳、鶏もも肉、ベーコン                     | たまねぎ、みかん、コーン、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん                  | ケチャップ、コンソメ、食塩  | エネルギー 534 kcal<br>たんばく質 18.8 g<br>脂 質 18.4 g<br>カルシウム 189 mg |
| 16<br>—<br>月<br>— | ハヤシライス<br>カリカリ油揚げのサラダ<br>はるさめスープ<br>もも   | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>そうめん        | 米、そうめん、はるさめ、油、砂糖、ごま油                          | 牛乳、豚小間肉、油揚げ                      | キャベツ、もも、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、しいたけ、わかめ               | かつお・にぼしだし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、みりん、ケチャップ、酢、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩 | エネルギー 562 kcal<br>たんばく質 20.4 g<br>脂 質 17.6 g<br>カルシウム 224 mg |



## 献立表



令和7年6月

草加あおぞら保育園

| 日<br>曜  | 献立名  | 材料名(昼食・午後おやつ)                            |  |                                       |  |  | 栄 養 価  |
|---------|--|--|--|---------------------------------------|--|--|--|
|         |  | 午前おやつ<br>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  |  |
| 17<br>火 | 焼きそば<br>— みそポテト<br>中華スープ(こまつな・たまねぎ・しめじ)<br>— パイン               | 麦茶<br>野菜ビスケット<br>牛乳<br>ひじきおにぎり           | 焼きそばめん、<br>じゃがいも、米、<br>小麦粉、油、砂糖、<br>ごま油、                   | 牛乳、豚小間<br>肉、みそ、油揚げ                    | もやし、キャベツ、<br>パイン、たまねぎ、<br>こまつな、しめじ、<br>にんじん、ピーマン、<br>ひじき、あおのり    | 焼きそばソース、<br>中濃ソース、みりん、<br>鶏がらスープの素、<br>中華だしの素、しょうゆ、<br>食塩、和風だしの素 | エネルギー 543 kcal<br>たんばく質 19.2 g<br>脂 質 17.1 g<br>カルシウム 225 mg |
| 18<br>水 | じゃがいものそばろ煮<br>— こまつなのツナ和え<br>ごはん みかん<br>— 味噌汁(キャベツ・油揚げ・たまねぎ)   | 麦茶<br>ウエハース<br>牛乳<br>野菜ブリッツ              | 米、じゃがいも、<br>ホットケーキミックス、<br>油、砂糖、片栗粉                        | 牛乳、鶏ひき肉、<br>みそ、油揚げ、チーズ                | もやし、こまつな、<br>みかん、にんじん、<br>たまねぎ、キャベツ、<br>ほうれんそう、いんげん              | かつお・にぼしだし汁、<br>かつおだし汁、食塩   | エネルギー 512 kcal<br>たんばく質 20.7 g<br>脂 質 15.6 g<br>カルシウム 263 mg |
| 19<br>木 | 春巻き<br>— キャベツのおかか和え<br>ごはん ミニゼリー<br>— わかめスープ                   | 麦茶<br>塩せんべい<br>牛乳<br>かぼちゃスコーン            | 米、春巻きの皮、<br>ホットケーキミックス、<br>マーガリン、はるさめ、<br>油、片栗粉、小麦粉、<br>砂糖 | 牛乳、豚小間肉、<br>かつお節、ごま                   | キャベツ、かぼちゃ、<br>もやし、たまねぎ、<br>だけのこ、えのきだけ、<br>にんじん、切干大根、<br>しいたけ、わかめ | しょうゆ、鶏がら<br>スープの素、中華<br>だしの素、おろし<br>しょうが、食塩                      | エネルギー 536 kcal<br>たんばく質 17.1 g<br>脂 質 14.1 g<br>カルシウム 235 mg |
| 20<br>金 | カレーのごま照り焼き<br>— ごぼうサラダ<br>わかめごはん オレンジ<br>— 味噌汁(こまつな・とうふ・なめこ)   | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>セサミクッキー        | 米、小麦粉、マー<br>ガリン、マヨネーズ<br>ドレッシング、砂糖                         | 牛乳、かれい、<br>木綿豆腐、みそ、<br>ごま             | ごぼう、だいこん、<br>オレンジ、なめこ、<br>きゅうり、にんじん、<br>わかめ                      | かつお・にぼしだし汁、<br>しょうゆ  | エネルギー 528 kcal<br>たんばく質 22.3 g<br>脂 質 18.2 g<br>カルシウム 253 mg |
| 21<br>土 | ポークケチャップ<br>— 切干大根のサラダ<br>ごはん もも<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>バナナきなこ・ウエハース | 米、マヨネーズド<br>レッシング、砂糖                                       | 牛乳、豚小間肉、<br>みそ、きな粉、油揚げ、<br>ツナ         | バナナ、たまねぎ、<br>もも、きゅうり、<br>キャベツ、しめじ、<br>切干大根                       | かつお・にぼしだし汁、<br>ケチャップ、中濃<br>ソース、しょうゆ、<br>おろしにんにく、食塩               | エネルギー 519 kcal<br>たんばく質 21.1 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 329 mg |
| 23<br>月 | ささみのカレーフライ<br>— ツナポテトサラダ<br>ごはん パイン<br>— 味噌汁(たまねぎ・高野豆腐・こまつな)   | 麦茶<br>野菜ビスケット<br>牛乳<br>のり塩ラスク            | 米、じゃがいも、<br>麩、パン粉、マヨ<br>ネーズドレッシング、<br>マーガリン、油、砂糖           | 牛乳、鶏ささ身、<br>みそ、高野豆腐、<br>ツナ            | パイン、たまねぎ、<br>こまつな、きゅうり、<br>にんじん、あおのり                             | かつお・にぼしだし汁、<br>しょうゆ、カレー粉、<br>食塩                                  | エネルギー 563 kcal<br>たんばく質 30.0 g<br>脂 質 16.7 g<br>カルシウム 231 mg |
| 24<br>火 | 肉じゃが みかん<br>— こまつなのごま和え<br>ごましおごはん<br>— 味噌汁(キャベツ・油揚げ・しめじ)      | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>バナナケーキ         | 米、じゃがいも、<br>ホットケーキミックス、<br>しらたき、砂糖、<br>マーガリン、油             | 牛乳、豚小間肉、<br>みそ、油揚げ、ごま                 | こまつな、たまねぎ、<br>にんじん、みかん、<br>バナナ、えのきだけ、<br>キャベツ、しめじ                | かつお・にぼしだし汁、<br>しょうゆ、みりん  | エネルギー 522 kcal<br>たんばく質 19.5 g<br>脂 質 15.8 g<br>カルシウム 287 mg |
| 25<br>水 | 五目うどん<br>— 野菜のかき揚げ<br>バナナ<br>—                                 | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>おいなりさん           | うどん、米、小麦<br>粉、油、砂糖   | 牛乳、鶏もも肉、<br>油揚げ                       | バナナ、たまねぎ、<br>にんじん、こまつな、<br>えのきだけ、ねぎ、<br>えだまめ                     | かつお・にぼしだし汁、<br>みりん、しょうゆ、<br>酢、食塩、和風だしの<br>素                      | エネルギー 520 kcal<br>たんばく質 20.2 g<br>脂 質 16.1 g<br>カルシウム 219 mg |
| 26<br>木 | 豚肉と厚揚げのみそ炒め<br>— はるさめサラダ<br>ごはん ミニゼリー<br>— わかめスープ              | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>メロンパンクッキー    | 米、ホットケーキ<br>ミックス、マーガリン、<br>はるさめ、砂糖、<br>グラニュー糖、ごま油          | 牛乳、豚小間肉、<br>生揚げ、みそ                    | こまつな、もやし、<br>たまねぎ、きゅうり、<br>コーン、にんじん、<br>しいたけ、わかめ                 | しょうゆ、鶏がら<br>スープの素、中華<br>だしの素、酢、食塩                                | エネルギー 527 kcal<br>たんばく質 20.4 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 292 mg |
| 27<br>金 | デミグラスハンバーグ<br>— ブロッコリーのサラダ<br>ごはん もも<br>— 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・えのきだけ) | 麦茶<br>塩せんべい<br>牛乳<br>焼きコロッケ              | 米、じゃがいも、<br>パン粉、マヨネーズ<br>ドレッシング、片栗粉、<br>油、砂糖               | 牛乳、豚ひき肉、<br>木綿豆腐、みそ、<br>ハム            | たまねぎ、ブロッ<br>コリー、もも、<br>たまねぎ、キャベツ、<br>えのきだけ、しめじ、<br>にんじん          | かつお・にぼしだし汁、<br>ケチャップ、しょうゆ、<br>ハヤシルウ、コンソメ、<br>食塩                  | エネルギー 541 kcal<br>たんばく質 22.9 g<br>脂 質 18.5 g<br>カルシウム 222 mg |
| 28<br>土 | 鮭ピラフ<br>— かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ(キャベツ・にんじん・じゃがいも)<br>— ミニゼリー       | 麦茶<br>ウエハース<br>牛乳<br>おせんべい・ビスケット         | 米、油、マヨネーズ<br>ドレッシング、マーガリン                                  | 牛乳、さけ、<br>ベーコン                        | かぼちゃ、たまねぎ、<br>きゅうり、キャベツ、<br>にんじん、コーン                             | コンソメ、食塩、<br>パセリ粉   | エネルギー 518 kcal<br>たんばく質 18.6 g<br>脂 質 15.7 g<br>カルシウム 221 mg |
| 30<br>月 | 鶏肉の照り焼き<br>— 切干大根の煮物<br>ごはん<br>— 味噌汁(わかめ・なめこ・とうふ)              | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>お誕生日ケーキ        | 米、スポンジケーキ、<br>砂糖   | 牛乳、鶏もも肉、<br>生クリーム、木綿豆腐、<br>だいず、みそ、油揚げ | もも、なめこ、<br>にんじん、パイン、<br>さくらんぼ、切干大根、<br>みかん、もも、わかめ                | かつお・にぼしだし汁、<br>しょうゆ、食塩   | エネルギー 594 kcal<br>たんばく質 24.6 g<br>脂 質 22.8 g<br>カルシウム 220 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  
 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(11日・18日・21日・28日)  
 お誕生日ケーキ → フルーツヨーグルト(30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

