



献立表



令和7年6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	
2 一 月	バーベキューチキン キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁(こまつな・しめじ・とうふ)	麦茶 野菜ビスケット 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、マヨネーズ 肉、木綿豆腐、みそ、ハム、ヨーグルト	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、パン、こまつな、しめじ、ジャム、きゅうり、ひじき	かつお・にほしだし汁、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 たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.2 g カルシウム 244 mg
3 一 火 一	ひじきハンバーグ きんぴらごぼう ごはん 味噌汁(わかめ・油揚げ・なめこ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 しらすのピザ	米、きょうざの皮、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・にほしだし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 304 mg
4 一 水 一	レバーとボテのオーロラソース キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・たまねぎ・にんじん)	麦茶 ステイックビスケット 牛乳 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、鶏レバー、みそ、ごま、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・にほしだし汁、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 たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 255 mg
5 一 木 一	豚肉とキャベツの中華炒め もやしのナムル ごはん わかめスープ	麦茶 塩せんべい 牛乳 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、ごま	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 たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 199 mg
6 金 一	ミートスペティ 切干大根のサラダ コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ) パイン	麦茶 バタービスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	スペティ、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 たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 196 mg
7 一 土 一	カレーライス ひじきのサラダ 乳酸菌飲料 野菜プリツツ	麦茶 ステイックビスケット 牛乳 野菜プリツツ	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 たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 278 mg
9 一 月 一	マーボー豆腐丼 彩りナムル 中華スープ(キャベツ・えのきだけ・コーン) もも	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 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、えのきだけ	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 たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.3 g カルシウム 256 mg
10 一 火 一	ミートローフ こまつなのごま和え かたつむりごはん 味噌汁(わかめ・油揚げ・なめこ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 てるてる餃子	米、きょうざの皮、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、えのきだけ、にんじん、コーン、グリンピース、なめこ、きゅうり、わかめ	かつお・にほしだし汁、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 たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.6 g カルシウム 354 mg
11 一 水 一	タンドリーチキン スパゲティサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・たまねぎ・しめじ)	麦茶 ウエハース 牛乳 イタリアンポンテケジョ	米、白玉粉、じゃがいも、スペティ、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・にほしだし汁、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、パセリ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.7 g カルシウム 235 mg
12 一 木 一	豆腐ナゲット カミカミ和え ごはん 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・えのきだけ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 いももち	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	パイん、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、にんじん、たくあん、切干大根	かつお・にほしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 253 mg
13 一 金 一	チンジャオロース ちくわともやしのナムル ごはん 中華スープ(こまつな・たまねぎ・コーン)	麦茶 塩せんべい 牛乳 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 たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 234 mg
14 一 土 一	チキンライス ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ) みかん	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 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 たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 189 mg
15 一 月 一	ハヤシライス カリカリ油揚げのサラダ はるさめスープ もも	麦茶 バタービスケット 牛乳 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・にほしだし汁、ハヤシソース、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 たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.6 g 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 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名(昼食・午後おやつ)				栄養価
			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 一 火 一	焼きそば みそポテト 中華スープ(こまつな・たまねぎ・しめじ) パイン	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ひじきおにぎり	焼きそばめん、じゃがいも、米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、パン、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、ピーマン、ひじき、あおのり	焼きそばソース、中濃ソース、みりん、鶏がらスープの素、中華だしの素、しょうゆ、食塩、和風だしの素	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 225 mg
		麦茶 ウエハース 牛乳 野菜プリット	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、チーズ	もやし、こまつな、みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、いんげん	かつお・にぼしだし汁、かつおだし汁、食塩	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 263 mg
18 一 水 一	じゃがいものそぼろ煮 こまつなツナ和え ごはん みかん 味噌汁(キャベツ・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 ウエハース 牛乳 野菜プリット	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、チーズ	もやし、こまつな、みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、いんげん	かつお・にぼしだし汁、かつおだし汁、食塩	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 263 mg
		麦茶 塩せんべい 牛乳 かぼちゃスコーン	米、春巻きの皮、ホットケーキミックス、マーガリン、はるさめ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、豚小間肉、かつお節、ごま	キャベツ、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、たけのこ、えのきだけ、にんじん、切干大根、しいたけ、わかめ	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 536 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 235 mg
19 一 木 一	春巻き キヤベツのおかか和え ごはん ミニゼリー わかめスープ	麦茶 塩せんべい 牛乳 かぼちゃスコーン	米、春巻きの皮、ホットケーキミックス、マーガリン、はるさめ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、豚小間肉、かつお節、ごま	キャベツ、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、たけのこ、えのきだけ、にんじん、切干大根、しいたけ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、かつおだし汁、食塩	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 235 mg
		麦茶 スティックビスケット 牛乳 セサミクッキー	米、小麦粉、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、みそ、ごま	ごぼう、だいこん、オレンジ、なめこ、きゅうり、にんじん、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 253 mg
20 一 金 一	カレイのごま照り焼き ごぼうサラダ わかめごはん オレンジ 味噌汁(こまつな・とうふ・なめこ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 セサミクッキー	米、小麦粉、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ、ごま	バナナ、たまねぎ、もも、きゅうり、キャベツ、しめじ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 329 mg
		麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 パナナきなこ・ウェハース	米、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ、きな粉、油揚げ、ツナ	バナナ、たまねぎ、もも、きゅうり、キャベツ、しめじ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 329 mg
21 一 土 一	ポークケチャップ 切干大根のサラダ ごはん もも 味噌汁(キャベツ・油揚げ・しめじ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 パナナきなこ・ウェハース	米、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ、きな粉、油揚げ、ツナ	バナナ、たまねぎ、もも、きゅうり、キャベツ、しめじ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 329 mg
		麦茶 野菜ビスケット 牛乳 のり塩ラスク	米、じゃがいも、麺、パン粉、マヨネーズドレッシング、マーガリン、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、みそ、高野豆腐、ツナ	パイント、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー 563 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 231 mg
23 一 月 一	ささみのカレーフライ ツナポテトサラダ ごはん パイン 味噌汁(たまねぎ・高野豆腐・こまつな)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 のり塩ラスク	米、じゃがいも、麺、パン粉、マヨネーズドレッシング、マーガリン、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、みそ、高野豆腐、ツナ	パイント、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー 563 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 231 mg
		麦茶 スティックビスケット 牛乳 バナナケー	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、しらたき、砂糖、マーガリン、油	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん、バナナ、えのきだけ、キャベツ、しめじ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 287 mg
25 一 水 一	五目うどん 野菜のかき揚げ バナナ おいなりさん	麦茶 バタービスケット 牛乳 おいなりさん	うどん、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきだけ、ねぎ、えだまめ	かつお・にぼしだし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩、和風だしの素	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 219 mg
		麦茶 クリームサンドビスケット 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、はるさめ、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、みそ	こまつな、もやし、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、しいたけ、わかめ	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 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 292 mg
27 一 金 一	豚肉と厚揚げのみそ炒め はるさめサラダ ごはん もも 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・えのきだけ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 焼きコロッケ	米、ホットケーキミックス、マーガリン、はるさめ、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ハム	たまねぎ、ブロックコリー、もも、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、しめじ、にんじん	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ハヤシルウ、コンソメ、食塩	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 222 mg
		麦茶 塩せんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	米、油、マヨネーズドレッシング、マーガリン	牛乳、さけ、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 221 mg
28 一 土 一	鮭ピラフ かぼちゃサラダ コンソメスープ(キャベツ・にんじん・じゃがいも) ミニゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 おせんべい・ビスケット	米、油、マヨネーズドレッシング、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、木綿豆腐、だいす、みそ、油揚げ	もも、なめこ、にんじん、パイン、さくらんぼ、切干大根、みかん、もも、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 22.8 g カルシウム 220 mg
		麦茶 スティックビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、スponジケキ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、木綿豆腐、だいす、みそ、油揚げ	もも、なめこ、にんじん、パイン、さくらんぼ、切干大根、みかん、もも、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 22.8 g 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

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

