



献立表



令和7年8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	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	
1 — 金 —	豚肉とキャベツの中華炒め 彩りナムル ごはん パイン <small>中華スープ(こまつな・しいたけ・たまねぎ)</small>	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 かぼちゃスコーン	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	もやし、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、パイン、こまつな、きゅうり、にんじん、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、鶏がらスープの素、酢、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 223 mg
2 — 土 —	チキンライス ツナポテトサラダ <small>コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ)</small> みかん	麦茶 バタービスケット 牛乳 おせんべい・ビスケット	米、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏もも肉、ツナ、ベーコン	たまねぎ、みかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩 エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 220 mg
4 — 月 —	カレーライス こまつなのおかか和え わかめスープ フルーチェ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ミニピザ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖、油	牛乳、牛乳、豚小間肉、チーズ、ウィンナー、かつお節	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきだけ、なす、しめじ、ピーマン、コーン、わかめ	カレーパウダー、ケチャップ、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 542 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.4 g カルシウム 297 mg
5 — 火 —	ミートスパゲティ <small>キャベツとひじきの和風コースロー</small> 味噌汁(こまつな・油揚げ・えのきだけ) もも	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 鮭わかめおにぎり	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、みそ、ハム、油揚げ、さけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もも、トマト、こまつな、しめじ、えのきだけ、きゅうり、ひじき	かつお・にぼしだし汁、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 エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 204 mg
6 — 水 —	カレイのごま照り焼き カミカミ和え ごはん バナナ <small>味噌汁(わかめ・なめこ・たまねぎ)</small>	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、かれい、みそ、油揚げ、ごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、たくあん、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 536 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 233 mg
7 — 木 —	夏野菜マーボー丼 ささみの中華サラダ <small>中華スープ(こまつな・しめじ・コーン)</small> パイン	麦茶 バタービスケット カルピス フローズンヨーグルト	米、砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、カルピス、木綿豆腐、生クリーム、鶏ささ身、みそ、	もやし、たまねぎ、もも、パイン、なす、こまつな、ズッキーニ、きゅうり、しめじ、コーン	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 521 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 140 mg
8 — 金 —	ひまわりライス こまつなのツナ和え <small>味噌汁(キャベツ・油揚げ・えのきだけ)</small> みかん	麦茶 塩せんべい 牛乳 ひまわりクッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、ツナ	もやし、こまつな、たまねぎ、みかん、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、コーン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、カレー粉、おろししょうが、食塩 エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 233 mg
9 — 土 —	肉じゃが もも キャベツのごまおかか和え ごましおごはん <small>味噌汁(わかめ・とうふ・しめじ)</small>	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 バナナきなこ・ウエハース	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、きな粉、かつお節、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、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、みりん、食塩 エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 394 mg
12 — 火 —	鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮物 ごはん ミニゼリー わかめスープ	麦茶 塩せんべい 牛乳 のり塩ラスク	米、麩、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、だいず、油揚げ、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、切干大根、コーン、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩、おろししょうが、おろしにんにく エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 229 mg
13 — 水 —	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのサラダ ごはん みかん <small>味噌汁(こまつな・えのきだけ・高野豆腐)</small>	麦茶 ウエハース 牛乳 ココアケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐	キャベツ、みかん、にんじん、こまつな、えのきだけ、きゅうり、いんげん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢 エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 271 mg
14 — 木 —	ささみのカレーフライ スパゲティサラダ ごはん パイン <small>味噌汁(たまねぎ・わかめ・とうふ)</small>	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、スパゲティ、パン粉、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、豚小間肉、絹ごし豆腐、みそ、ハム、かつお節	パイン、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、焼きそばソース、カレー粉、中華だしの素、食塩 エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 219 mg
15 — 金 —	チンジャオロース こまつなとちくわのナムル ごはん もも はるさめスープ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ベーコンポテトパイ	米、じゃがいも、春巻きの皮、油、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚小間肉、ちくわ、ベーコン	もやし、たけのこ、もも、きゅうり、こまつな、えのきだけ、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、コンソメ、おろししょうが、食塩 エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 201 mg
16 — 土 —	ハヤシライス きゅうりの塩こんぶ和え わかめスープ ミニゼリー	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚小間肉	もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、バナナ、もも、みかん、ねぎ、塩こんぶ、わかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、鶏がらスープの素、中華だしの素、しょうゆ、食塩 エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 288 mg

カレーパーティー

ひまわりメニュー





献立表



令和7年8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)				調味料	栄養価
		午前おやつ 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		
18	ひじきハンバーグ — こまつなのごま和え 月 ごはん みかん — 味噌汁(高野豆腐・キャベツ・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 みそポテト	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、高野豆腐、ごま	こまつな、たまねぎ、みかん、えのきたけ、キャベツ、ひじき	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 512 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 278 mg
19	ハーベキューチキン — キャベツのごまだれサラダ 火 ごはん パイン — 味噌汁(こまつな・しめじ・油揚げ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 とうふドーナツ	米、ホットケーキミックス、油、マヨネーズドレッシング、片栗粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、きな粉、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、パイン、こまつな、しめじ、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、食塩、コンソメ、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 22.5 g 脂 質 20.3 g カルシウム 270 mg
20	ちくわの磯辺揚げ — ひじきのサラダ 水 きんぴらごはん もも — 味噌汁(わかめ・なめこ・とうふ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 焼きコロッケ	米、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	もも、たまねぎ、にんじん、なめこ、ごぼう、ひじき、えだまめ、わかめ、しいたけ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 238 mg
21	豚肉のしょうが焼き — もやしのナムル 木 ごはん — 味噌汁(こまつな・えのきたけ・油揚げ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、スポンジケーキ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、油揚げ、生クリーム、みそ、ごま	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もも、こまつな、えのきたけ、パイン、さくらんぼ、みかん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酢、食塩	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 22.3 g カルシウム 207 mg
22	五目ラーメン — コロッケ 金 パナナ —	麦茶 スティックビスケット 牛乳 とうもろこしおにぎり	中華めん、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、しらす干し	もやし、バナナ、こまつな、にんじん、ねぎ、こまつな、しいたけ、とうもろこし	しょうゆ、中濃ソース、鶏がらスープの素、中華だし、の素、みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 201 mg
23	豚肉と厚揚げのみそ炒め — こまつなとちくわのナムル 土 ごはん パイン — 中華スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)	麦茶 塩せんべい 牛乳 フルーチェムース	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、生クリーム、ちくわ、みそ	こまつな、たまねぎ、もやし、パイン、キャベツ、にんじん	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 533 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.9 g カルシウム 320 mg
25	鶏肉のトマト煮 — 切干大根のサラダ 月 ごはん ミニゼリー — コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	米、じゃがいも、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、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ、ベーコン	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、切干大根、コーン	しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 228 mg
26	豚肉となすのみそ炒め — はるさめサラダ 火 ごはん もも — わかめスープ	麦茶 バタービスケット 牛乳 セサミクッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、ごま	もやし、なす、たまねぎ、にんじん、もも、えのきたけ、きゅうり、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 523 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.5 g カルシウム 201 mg
27	ボークケチャップ — ささみのカレー風味サラダ 水 ごはん みかん — 味噌汁(こまつな・油揚げ・しめじ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレック	米、コーンフレック、マヨネーズドレッシング、マーガリン、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ、鶏ささ身、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、みかん、こまつな、しめじ、きゅうり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、おろしにんにく、食塩	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 221 mg
28	ツナと豆腐の落とし揚げ — ごぼうサラダ 木 ごはん パイン — 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・高野豆腐)	麦茶 ウエハース 牛乳 ナポリタン	米、マカロニ、片栗粉、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ、みそ、ウインナー、高野豆腐、ごま	たまねぎ、ごぼう、にんじん、パイン、キャベツ、きゅうり、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、コンソメ、食塩	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 273 mg
29	ミートローフ — ポテトサラダ 金 ごはん ミニゼリー — 味噌汁(こまつな・油揚げ・しめじ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 お麩ラスク	米、じゃがいも、麩、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、グリーンピース、きゅうり、しめじ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.2 g カルシウム 232 mg
30	チャーハン — キャベツとひじきの和風コールスロー 土 味噌汁(わかめ・なめこ・とうふ) — みかん	麦茶 スティックビスケット 牛乳 アメリカンドッグ	米、マヨネーズドレッシング、ごま油、砂糖	牛乳、ウインナー、木綿豆腐、ハム、みそ	キャベツ、たまねぎ、みかん、にんじん、なめこ、ピーマン、きゅうり、わかめ、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中華だし、の素、鶏がらスープの素、おろししょうが、食塩	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 23.2 g カルシウム 219 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(9日・13日・28日)
お誕生日ケーキ → フルーツポンチ・ビスケット(21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

