

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	キーマカレー	麦茶	米、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、カルピス	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、みかん、えのきだけ、パイン、しめじ、グリーンピース、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、おろししょうが、食塩	エネルギー 535 kcal
－	こまつなのおえ物	クリームサンドビスケット					たんぱく質 18.4 g
水	わかめスープ	牛乳					脂 質 17.1 g
－	みかん	カルピスケーキ					カルシウム 275 mg
2	鶏肉の照り焼き	麦茶	米、さつまいも、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、だいず、みそ、油揚げ	もも、たまねぎ、こまつな、なめこ、にんじん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 561 kcal
－	切干大根の煮物	塩せんべい					たんぱく質 22.4 g
木	ごはん	牛乳					脂 質 18.9 g
－	味噌汁（なめこ・こまつな・たまねぎ）	さつまいもスティック					カルシウム 252 mg
3	豆腐のまりあげ	麦茶	米、さつまいも、小麦粉、マーガリン、油、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、カルピス、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、食塩、おろししょうが	エネルギー 549 kcal
－	さつまいものつるの炒め物	スティックビスケット					たんぱく質 15.4 g
金	ごはん	カルピス					脂 質 18.3 g
－	味噌汁（キャベツ・えのきたけ・油揚げ）	セサミクッキー					カルシウム 92 mg
4	鮭ピラフ	麦茶	米、ホットケーキミックス、油、マヨネーズドレッシング、マーガリン、油	牛乳、さけ、ベーコン、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、パイン、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	コンソメ、食塩、パセリ	エネルギー 536 kcal
－	かぼちゃサラダ	ウエハース					たんぱく質 19.1 g
土	コンソメスープ（キャベツ・コーン・たまねぎ）	牛乳					脂 質 17.7 g
－	パイン	野菜ブリッツ					カルシウム 227 mg
5	休日保育	麦茶					エネルギー 152 kcal
－		バタービスケット					たんぱく質 2.9 g
日		クリームサンドビスケット					脂 質 3.0 g
－		ミニゼリー					カルシウム 105 mg
6	お月見うどん	麦茶	うどん、米、小麦粉、さつまいも、油、砂糖	乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、みかん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、みりん、しょうゆ、ケチャップ、食塩、和風だしの素	エネルギー 516 kcal
－	さつまいものかき揚げ	バタービスケット					たんぱく質 19.4 g
月	みかん	牛乳					脂 質 14.3 g
－		うさぎごはん					カルシウム 225 mg
7	豚肉と厚揚げのみそ炒め	麦茶	米、麴、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、みそ	もやし、きゅうり、こまつな、パイン、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、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	エネルギー 524 kcal
－	もやしのナムル	クリームサンドビスケット					たんぱく質 26.0 g
火	ごはん	牛乳					脂 質 16.3 g
－	中華スープ（キャベツ・にんじん・しめじ）	のり塩ラスク					カルシウム 271 mg
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、ツナ、生クリーム、みそ、ごま	もやし、パナナ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、コーン、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 573 kcal
－	こまつなのおツナ和え	スティックビスケット					たんぱく質 20.8 g
水	わかめスープ	牛乳					脂 質 23.6 g
－	パナナ	フルーチェムース					カルシウム 278 mg
9	鶏肉のトマト煮	麦茶	米、じゃがいも、白玉粉、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、チーズ、ごま	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、こまつな、しめじ、きゅうり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エネルギー 524 kcal
－	カリカリ油揚げのサラダ	塩せんべい					たんぱく質 20.8 g
木	ごはん	牛乳					脂 質 16.0 g
－	味噌汁（こまつな・たまねぎ・とうふ）	ボンデケーキ					カルシウム 259 mg
10	ちくわの磯辺揚げ	麦茶	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、こんにゃく、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油、油	牛乳、ちくわ、だいず、みそ、油揚げ	もも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、絹さや、ひじき、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素	エネルギー 528 kcal
－	大豆とひじきの煮物	野菜ビスケット					たんぱく質 20.7 g
金	ごましおごはん	牛乳					脂 質 11.5 g
－	味噌汁（キャベツ・たまねぎ・さつまいも）	いももち					カルシウム 245 mg
11	肉じゃが	麦茶	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚小間肉、木綿豆腐、みそ	もやし、たまねぎ、みかん、にんじん、きゅうり、パナナ、しめじ、もも、みかん、わかめ、塩こんぶ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 522 kcal
－	きゅうりの塩こんぶ和え	バタービスケット					たんぱく質 20.5 g
土	わかめごはん	牛乳					脂 質 15.7 g
－	味噌汁（わかめ・とうふ・しめじ）	フルーツヨーグルト					カルシウム 311 mg
12	休日保育	麦茶					エネルギー 165 kcal
－		クリームサンドビスケット					たんぱく質 3.0 g
日		塩せんべい					脂 質 3.1 g
－		バタービスケット					カルシウム 103 mg
13	休日保育	麦茶					エネルギー 146 kcal
－		ミニゼリー					たんぱく質 2.9 g
月		塩せんべい					脂 質 2.1 g
－		クリームサンドビスケット					カルシウム 73 mg
14	デミグラスハンバーグ	麦茶	米、フライドポテト、パン粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、高野豆腐	たまねぎ、キャベツ、パイン、こまつな、にんじん、しめじ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、ハヤシルウ、コンソメ、食塩	エネルギー 583 kcal
－	キャベツのサラダ	ウエハース					たんぱく質 21.4 g
火	ごはん	牛乳					脂 質 22.8 g
－	味噌汁（こまつな・たまねぎ・高野豆腐）	フライドポテト					カルシウム 251 mg
15	鶏肉のからあげ	麦茶	米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、小麦粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、ウィンナー、油揚げ	もも、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、おろししょうが、中濃ソース、カレー粉、食塩、コンソメ	エネルギー 557 kcal
－	カレーポテトサラダ	塩せんべい					たんぱく質 21.7 g
水	ごはん	牛乳					脂 質 19.8 g
－	味噌汁（キャベツ・えのきたけ・油揚げ）	ナポリタン					カルシウム 199 mg
16	豚肉のしょうが焼き	麦茶	米、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、みそ、ちくわ	もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、だいこん、わかめ、ほうれんそう、にんじん	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 522 kcal
－	こまつなとちくわのナムル	スティックビスケット					たんぱく質 21.2 g
木	ごはん	牛乳					脂 質 16.3 g
－	味噌汁（わかめ・にんじん・だいこん）	ほうれんそうのケーキ					カルシウム 326 mg



献立表



令和7年10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	
17	カレイのごま照り焼き — きんぴらごぼう — ごはん みかん — 味噌汁（こまつな・なめこ・とうふ）	麦茶 バタービスケット 牛乳 おいなりさん	米、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、油揚げ、みそ、ごま	ごぼう、みかん、にんじん、こまつな、なめこ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、食塩、和風だしの素	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 10 g カルシウム 243 mg
18	チャーハン — はるさめサラダ 土 味噌汁（高野豆腐・こまつな・たまねぎ） — もも	麦茶 野菜ビスケット 豆乳カルピス お麴ラスク	米、麴、マーガリン、はるさめ、グラニュー糖、ごま油、砂糖	カルピス、豚ひき肉、みそ、高野豆腐	たまねぎ、もやし、にんじん、もも、こまつな、きゅうり、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、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 513 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 84 mg
19	休日保育	麦茶 バタービスケット クリームサンドビスケット ミニゼリー	米、さつまいも、小麦粉、マーガリン、油、砂糖、片栗粉、ごま油				エネルギー 152 kcal たんぱく質 3 g 脂 質 2.9 g カルシウム 105 mg
20	ひじきハンバーグ — こまつなのおかか和え 月 ごはん パイン — のっぺい汁	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ハムとコーンのドーナツ	米、小麦粉、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ハム、かつお節	こまつな、たまねぎ、パイン、だいこん、えのきたけ、しめじ、にんじん、コーン、ひじき、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、和風だしの素	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 15.2 g カルシウム 299 mg
21	バーベキューチキン — 鶏ささみのカレー風味サラダ 火 ごはん ミニゼリー — 味噌汁（こまつな・えのきたけ・油揚げ）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 バナナスコーン	米、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、マーガリン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、鶏ささ身、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、バナナ、きゅうり	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、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 236 mg
22	クリームスパゲティ — キャベツのごまだれサラダ 水 コンソメスープ（にんじん・たまねぎ・じゃがいも） — パナナ	麦茶 バタービスケット 牛乳 ツナおにぎり	スパゲティ、米、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、マーガリン、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚小間肉、ツナ、ベーコン、かつお節、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな、切干大根	コンソメ、しょうゆ、食塩	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 290 mg
23	ささみフライ パイン — カミカミ和え 木 さつまいもごはん — 味噌汁（キャベツ・たまねぎ・高野豆腐）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ヨーグルトビスケット	米、さつまいも、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、マーガリン、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、みそ、高野豆腐、ヨーグルト、油揚げ	パイン、たくあん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ジャム、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 265 mg
24	じゃがいものそぼろ煮 — だいこんのツナサラダ 金 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 ココアケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ツナ	だいこん、にんじん、もも、たまねぎ、わかめ、きゅうり、なめこ、いんげん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 307 mg
25	ハヤシライス — 彩りナムル 土 わかめスープ — ミニゼリー	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、砂糖、グラニュー糖、ごま油、油	豚小間肉、牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、コーン、わかめ	ハヤシルウ、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 562 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 223 mg
26	休日保育	麦茶 クリームサンドビスケット おせんべい バタービスケット					エネルギー 165 kcal たんぱく質 3.0 g 脂 質 3.1 g カルシウム 103 mg
27	タンドリーチキン — キャベツとひじきの和風コールスロー 月 ごはん — 味噌汁（こまつな・しめじ・油揚げ）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、スポンジケーキ、マヨネーズ、ドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、生クリーム、みそ、油揚げ	キャベツ、もも、こまつな、しめじ、パイン、さくらんぼ、きゅうり、みかん、もも、ひじき	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.2 g カルシウム 220 mg
28	豚肉とだいこんのみそ炒め — はるさめサラダ 火 ごはん パイン — 中華スープ（キャベツ・たまねぎ・えのきたけ）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 みそポテト	米、じゃがいも、小麦粉、油、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ	だいこん、もやし、パイン、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、えだまめ、にんじん	しょうゆ、みりん、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 たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.4 g カルシウム 200 mg
29	春巻き — 切干大根のサラダ 水 ごはん ミニゼリー — 中華スープ（こまつな・コーン・しいたけ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 塩せんべい・ビスケット	米、春巻きの皮、はるさめ、マヨネーズドレッシング、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚小間肉、ツナ	もやし、きゅうり、たけのこ、こまつな、切干大根、コーン、にんじん、しいたけ、しいたけ	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 530 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.9 g カルシウム 247 mg
30	ハロウィンハンバーグ — スパゲティサラダ 木 ごはん みかん — パンキンズープ	麦茶 ウエハース りんごジュース おばけクッキー	米、コーンフレーク、スパゲティ、パン粉、マヨネーズドレッシング、マーガリン、片栗粉、砂糖、油	豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、ハム、チーズ	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、みかん、きゅうり、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 550 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 85 mg
31	ポークケチャップ — ツナポテトサラダ 金 ごはん もも — 味噌汁（キャベツ・高野豆腐・えのきたけ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 ミニピザ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、チーズ、ウインナー、みそ、高野豆腐、ツナ	たまねぎ、もも、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、おろしにんにく、食塩	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.7 g カルシウム 242 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（4日・14日・30日）
お誕生日ケーキ → フルーツヨーグルト（27日）