



献立表



令和7年9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	豆腐ナゲット	麦茶	米、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、油、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、みそ、ごま	ごぼう、もも、バナナ、なめこ、きゅうり、にんじん、わかめ	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 573 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.3 g カルシウム 292 mg
－	ごぼうサラダ	塩せんべい					
水	ごはん もも	牛乳					
－	味噌汁（わかめ・なめこ・油揚げ）	バナナケーキ					
18	バーベキューチキン	麦茶	米、コーンフレーク、マーガリン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、高野豆腐、ごま	こまつな、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、しめじ、にんじん	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、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 254 mg
－	こまつなのごま和え	野菜ビスケット					
木	ごはん ミニゼリー	牛乳					
－	味噌汁（キャベツ・高野豆腐・しめじ）	マッシュマロコーンフレーク					
19	カレーライス	麦茶	米、そうめん、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、牛乳、ちくわ、油揚げ	もやし、みかん、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、えのきたけ、コーン、わかめ	かつお・にぼしだし汁、カレーウ、みりん、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 535 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 227 mg
－	ちくわともやしのナムル	スティックビスケット					
金	わかめスープ	牛乳					
－	みかん	そうめん					
20	チキンライス	麦茶	米、じゃがいも、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、バイン、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 339 mg
－	カレーポテトサラダ	塩せんべい					
土	コンソメスープ（キャベツ・にんじん・たまねぎ）	牛乳					
－	バイン	バナナきなこ・ウエハース					
21	休日保育	麦茶、おせんべい					エネルギー 104 kcal
－		麦茶					たんぱく質 2.1 g
日		バタービスケット					脂 質 1.1 g
－		ミニゼリー					カルシウム 40 mg
22	鶏つくね	麦茶	米、白玉粉、じゃがいも、片栗粉、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ、チーズ、ごま	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、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 287 mg
－	切干大根の煮物	塩せんべい					
月	わかめごはん ミニゼリー	牛乳					
－	味噌汁（こまつな・なめこ・たまねぎ）	ボンデケーキ					
23	休日保育	麦茶、バタービスケット					エネルギー 152 kcal
－		麦茶					たんぱく質 2.9 g
火		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
24	タンドリーチキン	麦茶	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト、木綿豆腐、みそ、ハム、油揚げ	バナナ、キャベツ、こまつな、しめじ、きゅうり、コーン、あおのり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.8 g カルシウム 296 mg
－	カリカリ油揚げのサラダ	クリームサンドビスケット					
水	ごはん バナナ	牛乳					
－	味噌汁（こまつな・しめじ・とうふ）	ハムとコーンのドーナツ					
25	鮭フライ	麦茶	米、スポンジケーキ、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、生クリーム、みそ、油揚げ	もも、にんじん、たまねぎ、たくあん、きゅうり、キャベツ、バイン、さくらんぼ、みかん、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	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 205 mg
－	カミカミ和え	ウエハース					
木	ごはん	牛乳					
－	味噌汁（キャベツ・たまねぎ・さつまいも）	お誕生日ケーキ					
26	和風スバゲティ	麦茶	スバゲティ、米、天かす、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、ツナ、ベーコン、みそ、油揚げ	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、みかん、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、わかめ、ひじき	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 541 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 222 mg
－	キャベツとひじきの和風コールスロー	塩せんべい					
金	味噌汁（わかめ・油揚げ・えのきたけ）	牛乳					
－	みかん	たぬきおにぎり					
27	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、生クリーム、みそ、ごま	もやし、たまねぎ、バイン、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しめじ、にんじん	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 552 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 23.2 g カルシウム 261 mg
－	もやしのナムル	スティックビスケット					
土	中華スープ（キャベツ・えのきたけ・コーン）	牛乳					
－	バイン	フルーチェムース					
28	休日保育	麦茶、塩せんべい					エネルギー 146 kcal
－		麦茶					たんぱく質 2.9 g
日		バタービスケット					脂 質 2.1 g
－		ミニゼリー					カルシウム 73 mg
29	ハンバーグ	麦茶	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、パン粉、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 221 mg
－	ツナポテトサラダ	野菜ビスケット					
月	ごはん ミニゼリー	牛乳					
－	コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・コーン）	かぼちゃスコーン					
30	豚肉とキャベツの中華炒め	麦茶	米、フライドポテト、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚小間肉	もやし、キャベツ、もも、たまねぎ、こまつな、ねぎ、きゅうり、にんじん、しろいたけ、ピーマン、あおのり	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 528 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.4 g カルシウム 206 mg
－	彩りナムル	バタービスケット					
火	ごはん もも	牛乳					
－	中華スープ（にまつな・しいたけ・ねぎ）	フライドポテト					

☆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。

フローズンヨーグルト → ももとバナナのヨーグルト（3日）

ウエハース → ミルクウエハース（10日・20日・25日）

お誕生日ケーキ → フルーツヨーグルト（25日）

