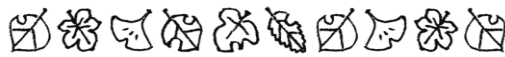


献立表

令和7年11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	
1 （土）	マーボー豆腐丼 彩りナムル 中華スープ（こまつな・コーン・しいたけ） ミニゼリー	豆乳カルピス 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	もやし、たまねぎ、こまつな、ねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、しいたけ	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 550 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 23.1 g カルシウム 268 mg
2 （日）	休日保育	麦茶、ミニゼリー 麦茶 塩せんべい クリームサンドビスケット					エネルギー 146 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 2.1 g カルシウム 73 mg
3 （月）	休日保育	麦茶、クリームサンドビスケット 麦茶 バタービスケット ミニゼリー					エネルギー 152 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 3.0 g カルシウム 105 mg
4 （火）	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ みかん	麦茶 スティックビスケット 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、砂糖、マーガリン、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、コーン、ねぎ、ひじき、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、酢、食塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 252 mg
5 （水）	じゃがいものそぼろ煮 カリカリ油揚げのサラダ ごはん もも 味噌汁（こまつな・しめじ・たまねぎ）	麦茶 バタービスケット 牛乳 かぼちゃスコーン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、ごま油、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、もも、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、しめじ、いんげん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 237 mg
6 （木）	鶏天 カミカミ和え ごはん バイン 味噌汁（キャベツ・えのきたけ・高野豆腐）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 焼きコロッケ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ	バイン、たまねぎ、にんじん、たくあん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、切干大根、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、コンソメ、食塩	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 231 mg
7 （金）	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 クリームサンドビスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	米、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ひき肉、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、みりん、和風だしの素、おろししょうが、食塩	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 8.7 g カルシウム 223 mg
8 （土）	豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしのナムル ごはん ミニゼリー 中華スープ（キャベツ・コーン・しめじ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 ココアクッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、みそ	もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、しめじ、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	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.7 g カルシウム 264 mg
9 （日）	休日保育	麦茶、塩せんべい 麦茶 バタービスケット ミニゼリー					エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.1 g 脂 質 1.1 g カルシウム 40 mg
10 （月）	豆腐ナゲット ちらし寿司 のっぺい汁 バイン	麦茶 スティックビスケット 牛乳 千歳鮎風スティックパイ	米、さといも、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズドレッシング、マーガリン、グラニュー糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、鶏もも肉、油揚げ、さくらでんぶ	にんじん、バイン、だいこん、れんこん、たまねぎ、しめじ、絹ごし、こまつな、干ししいたけ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 23.7 g カルシウム 242 mg
11 （火）	ミートローフ キャベツのごまだれサラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁（こまつな・だいこん・しめじ）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ボンデケーキ	米、白玉粉、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、チーズ、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、コーン、グリーンピース、しめじ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、コンソメ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 278 mg
12 （水）	だいこんと鶏肉の煮物 きゅうりの塩こんぶ和え ふりかけごはん パナナ 味噌汁（たまねぎ・油揚げ・わかめ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 おいなりさん	米、さといも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、しらす干し	だいこん、バナナ、もやし、きゅうり、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、塩こんぶ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 257 mg
13 （木）	豚肉とキャベツの中華炒め こまつなのツナ和え ごましおごはん バイン 中華スープ（はくさい・えのきたけ・にんじん）	麦茶 塩せんべい 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	牛乳、豚小間肉、ツナ	もやし、キャベツ、こまつな、バイン、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、にんじん、ピーマン	しょうゆ、鶏がらスープの素、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 521 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 238 mg
14 （金）	マーボー豆腐丼 だいこんのツナサラダ わかめスープ みかん	麦茶 ウエハース コーンスープ フライドポテト	米、フライドポテト、油、マヨネーズドレッシング、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ツナ	だいこん、みかん、もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ、しめじ、にんじん、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、コンソメ、おろししょうが、食塩	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 127 mg
15 （土）	みそマヨつくね カレーポテトサラダ ごはん バイン 中華スープ（キャベツ・コーン・たまねぎ）	麦茶 バタービスケット 牛乳 フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、もも、バナナ、バイン、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、いちご	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩、和風だしの素、カレールウ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 288 mg
16 （日）	休日保育	麦茶、バタービスケット 麦茶 クリームサンドビスケット ミニゼリー					エネルギー 152 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 3.0 g カルシウム 105 mg



献立表



令和7年11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 － 月 －	鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 きんぴらごはん ミニゼリー 味噌汁（こまつな・しめじ・だいこん）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏もも肉、だいず、みそ、豚ひき肉、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、しめじ、切干大根、しいたけ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 272 mg
18 － 火 －	ちくわの磯辺揚げ はるさめサラダ ごはん もも 味噌汁（キャベツ・高野豆腐・たまねぎ）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お麴ラスク	米、麴、小麦粉、マーガリン、はるさめ、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、みそ、高野豆腐	もやし、もも、たまねぎ、キャベツ、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、酢、食塩	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 221 mg
19 － 水 －	ハヤシライス ポテトサラダ わかめスープ みかん	麦茶 バタービスケット 牛乳 しらすのピザ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、マヨネーズドレッシング、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、チーズ、牛乳、しらす干し	みかん、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、きゅうり、しめじ、ねぎ、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、食塩、しょうゆ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 276 mg
20 － 木 －	豚肉とだいこんのみそ炒め こまつなのおかか和え ごはん パイン 中華スープ（キャベツ・たまねぎ・コーン）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 とうふドーナツ	米、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、みそ、きな粉、かつお節	だいこん、こまつな、えのきたけ、パイン、たまねぎ、キャベツ、コーン、ねぎ	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 526 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 261 mg
21 － 金 －	鶏つくね ごぼうサラダ わかめごはん 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 スイートポテト	米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズドレッシング、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、生クリーム、ごま	ごぼう、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ	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 524 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 258 mg
22 － 土 －	チキンライスシチュー キャベツとひじきの和風コールスロー コンソメスープ（はくさい・にんじん・たまねぎ） パイン	麦茶 スティックビスケット 牛乳 シュガーロール	米、春巻きの皮、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、はくさい、パイン、コーン、きゅうり、ピーマン、ひじき	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 225 mg
23 － 日 －	休日保育	麦茶、クリームサンドビスケット 麦茶 塩せんべい 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
24 － 月 －	休日保育	麦茶、塩せんべい 麦茶 バタービスケット ミニゼリー					エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.1 g 脂 質 1.1 g カルシウム 40 mg
25 － 火 －	鮭フライ 大豆とひじきの煮物 ごはん 味噌汁（キャベツ・たまねぎ・しめじ）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、スポンジケーキ、こんにゃく、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さけ、生クリーム、だいず、みそ、油揚げ	もも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、パイン、さくらんぼ、みかん、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、和風だしの素	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.4 g カルシウム 222 mg
26 － 水 －	チャーハン ささみの中華サラダ 中華スープ（こまつな・えのきたけ・コーン） バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 塩せんべい・ビスケット	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、コーン、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、鶏がらスープの素、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 236 mg
27 － 木 －	中華丼 切干大根のサラダ わかめスープ ミニゼリー	麦茶 スティックビスケット 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、片栗粉、マヨネーズドレッシング、ごま油、砂糖	牛乳、豚小間肉、ヨーグルト、ツナ	はくさい、たまねぎ、もやし、きゅうり、しめじ、にんじん、こまつな、いちご、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 520 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 241 mg
28 － 金 －	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ ごはん もも 味噌汁（こまつな・たまねぎ・とうふ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 さつまいもスティック	米、さつまいも、じゃがいも、スパゲティ、油、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、ハム	たまねぎ、トマト、にんじん、もも、こまつな、きゅうり、しめじ	かつお・にぼしだし汁、コンソメ、食塩	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 230 mg
29 － 土 －	肉じゃが こまつなとちくわのナムル ごましおごはん みかん 味噌汁（わかめ・油揚げ・しめじ）	麦茶 バタービスケット 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、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、みそ、きな粉、油揚げ、ちくわ	バナナ、もやし、こまつな、たまねぎ、みかん、にんじん、しめじ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.8 g カルシウム 404 mg
30 － 日 －	休日保育	麦茶、ミニゼリー 麦茶 塩せんべい クリームサンドビスケット					エネルギー 146 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 2.1 g カルシウム 73 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し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（14日・26日・29日）
お誕生日ケーキ → フルーツヨーグルト（25日）

