

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	
1 一 土 一	マーポー豆腐丼 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	豆乳カルビス 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 一 日 一	休日保育	麦茶、ミニゼリー					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 一 月 一		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 一 火 一	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 一 水 一	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・にほしだし汁、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 一 木 一	鶏天 カミカミ和え ごはん パイン 味噌汁(キャベツ・えのきだけ・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	パイン、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・にほしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、コソソメ、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 一 金 一	カレイのごま照り焼き きんびらごぼう 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、こま	ごぼう、みかん、にんじん、こまつな、なめこ	かつお・にほしだし汁、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 一 土 一	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 一 日 一	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 一 月 一	豆腐ナゲット ちらし寿司 のっつい汁 パン	麦茶 スティックビスケット 牛乳 千歳鶴風スティックパイ	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、パイン、たまねぎ、れんこん、たまねぎ、しめじ、絹さや、こまつな、干ししいたけ	かつお・にほしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、コソソメ	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 一 火 一	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 ボンテケージョ	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、こま	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、コーン、クリンピーース、しめじ、切干大根	かつお・にほしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、コソソメ	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 一 水 一	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 バナナ 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・にほしだし汁、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 一 木 一	豚肉とキャベツの中華炒め こまつなとのツナ和え ごましおごはん パイン 中華スープ(はくさい・えのきだけ・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、パイン、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、にんじん、ビーマン	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 一 金 一	マーポー豆腐丼 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 フライドボーラト	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、コソソメ、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 一 土 一	みそマヨつくね カレーポテトサラダ ごはん パイン 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、パイン、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、カレー粉	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 一 日 一	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

七五三メニュー

A decorative horizontal border featuring a repeating pattern of stylized leaves and flowers, with the text '献立表' (Kensetsu-hō) in the center.

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							
17	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	米、ホットケー キミックス、砂 糖、マーガリ ン、ごま油	牛乳、鶏もも 肉、だいす、み そ、豚ひき肉、 油揚げ	ハナ、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 汁、しょゆ、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					
			牛乳 バナナケー									
		麦茶 クリームサンドビスケット	米、粉、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 汁、しょゆ、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					
			牛乳 お麩ラスク									
18	ちくわの磯辯揚げ 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	米、粉、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 汁、しょゆ、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					
			牛乳 お麩ラスク									
		麦茶 バタービスケット	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					
			牛乳 しらすのピザ									
19	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	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					
			牛乳 どうふドーナツ									
		麦茶 野菜ビスケット	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、 ハイム、たまね ぎ、キャベツ、 コーン、ねぎ	しょゆ、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					
			牛乳 どうふドーナツ									
20	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	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、 ハイム、たまね ぎ、キャベツ、 コーン、ねぎ	しょゆ、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					
			牛乳 どうふドーナツ									
		麦茶 塩せんべい	米、さつまい も、片栗粉、マ ヨネースドレッ 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、こ 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 汁、しょゆ、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					
			牛乳 スイートポテト									
21	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	米、さつまい も、片栗粉、マ ヨネースドレッ 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、こ 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 汁、しょゆ、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					
			牛乳 スイートポテト									
		麦茶 スティックビスケット	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、バ 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					
			牛乳 シュガーロール									
23	休日保育	麦茶、クリームサンドビスケット					エネルギー 165 kcal					
		麦茶 塩せんべい					たんぱく質 3.0 g					
		バタービスケット					脂 質 3.1 g					
							カルシウム 103 mg					
24	休日保育	麦茶、塩せんべい					エネルギー 104 kcal					
		麦茶 バタービスケット					たんぱく質 2.1 g					
		ミニゼリー					脂 質 1.1 g					
							カルシウム 40 mg					
25	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	米、スpon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 す、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 汁、しょゆ、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					
		牛乳 お誕生日ケー										
		麦茶 ウエハース										
		牛乳 塩せんべい・ビスケット										
26	チャーハン ささみの中華サラダ 中華スープ(こまつな・えのきだけ・コーン) バナナ	麦茶 ウエハース	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 のきだけ、きゅう り、コーン、ピーマ ン	しょゆ、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					
		牛乳 塩せんべい										
27	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	米、ホットケー キミックス、マーガ リン、片栗粉、マ ヨネースドレッ 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 いだけ、わかめ	しょゆ、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					
		牛乳 ヨーグルトビスケット										
28	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	米、さつまいも、 じゃがいも、スパ ゲティ、油、マヨ ネースドレッシ 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 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					
		牛乳 さつまいもスティック										
29	肉じゃが こまつなちくわのナムル 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	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 汁、しょゆ、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					
		牛乳 バナナきなこ・ウエハース										
30	休日保育	麦茶、ミニゼリー					エネルギー 146 kcal					
		麦茶 塩せんべい					たんぱく質 2.9 g					
		クリームサンドビスケット					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。

☆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。変更の際に
☆これまで組は誤食・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

このよう組は誤食の防止の為、**大卵**を使用しないよう¹良材、²成乳の子様が
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。

→ ミルクウエハース (14日・2)

