



献立表



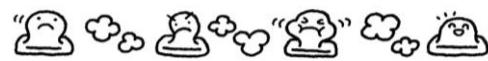
令和8年1月

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	
4 一 日 一	休日保育	麦茶、クリームサンドビスケット 麦茶 ミニゼリー バタービスケット					エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.9 g 脂 質 2.0 g カルシウム 70 mg
5 一 月 ごはん 一	鶏肉のから揚げ キャベツのごまだれサラダ みかん 味噌汁(わかめ・高野豆腐・たまねぎ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ココアケーキ	米、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、砂糖、マヨネーズドレッシング、油、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、みそ、高野豆腐、かつお節、ごま	キャベツ、みかん、たまねぎ、切干大根、わかめ	かつお・にほしだし汁、しょうゆ、おろししょうが、食塩	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 278 mg
6 火 一 もも	ハヤシライス 彩りナムル 中華スープ(はくさい・えのきだけ・コーン) 牛乳	麦茶 バタービスケット 牛乳 さつまいもスティック	米、さつまいも、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、もも、はくさい、えのきだけ、しめじ、きゅうり、コーン	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 524 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 212 mg
7 水 一 七草粥	松風焼き 切干大根のサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・油揚げ)	麦茶 ウエハース 牛乳 七草粥	米、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ツナ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、切干大根、かぶ	かつお・にほしだし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 246 mg
8 木 一 木	肉じゃが こまつなのおかか和え ごましおごはん 味噌汁(わかめ・なめこ・とうふ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 しらすのピザ	米、じゃがいも、きょううざの皮、しらたき、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、チーズ、みそ、しらす干し、かつお節	こまつな、たまねぎ、みかん、にんじん、えのきだけ、なめこ、ねぎ、わかめ	かつお・にほしだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 331 mg
9 金 一 金	鶏肉のみぞ焼き きんぴらだいこん ごはん パイン 中華スープ(こまつな・たまねぎ・しいだけ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 鏡もちスノーポール	米、小麦粉、マーガリン、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、ごま	だいこん、パイン、たまねぎ、こまつな、にんじん、しいだけ、かぼちゃ	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 527 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.6 g カルシウム 206 mg
10 土 一 土	チーズづくね こまつなとちくわのナムル ごはん ミニゼリー 味噌汁(はくさい・油揚げ・にんじん)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ナポリタン	米、マカロニ、マヨネーズドレッシング、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、チーズ、みそ、ウインナー、油揚げ、ちくわ	もやし、こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	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、酢、和風だしの素、コンソメ、食塩	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 281 mg
11 一 日 一	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 122 kcal たんぱく質 2.3 g 脂 質 2.1 g カルシウム 69 mg
12 月 一 月	休日保育	麦茶、バタービスケット 麦茶 ミニゼリー クリームサンドビスケット					エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.9 g 脂 質 2.0 g カルシウム 69 mg
13 火 ごはん 一 火	ミートローフ ボテトサラダ みかん コンソメスープ(キャベツ・しめじ・たまねぎ)	麦茶 ウエハース 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、ベーコン	たまねぎ、ミックスベジタブル、みかん、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.9 g カルシウム 206 mg
14 水 ごはん 一 水	ささみのカレーフライ カリカリ油揚げのサラダ もも 味噌汁(わかめ・たまねぎ・とうふ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 おさつポール	米、さつまいも、パン粉、片栗粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま	キャベツ、もも、たまねぎ、にんじん、わかめ	かつお・にほしだし汁、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 242 mg
15 木 一 木	五目ラーメン コロッケ バナナ 味噌汁(たまねぎ・こまつな・高野豆腐)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ツナおにぎり	中華めん、米、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、ツナ、ごま	もやし、バナナ、こまつな、ほれんそう、にんじん、ねぎ、しいだけ	しょうゆ、中濃ソース、鶏がらスープの素、中華だしの素、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 231 mg
16 金 一 金	だいこんと鶏肉の煮物 キャベツとひじきの和風コールスロー パイン 味噌汁(たまねぎ・こまつな・高野豆腐)	麦茶 塩せんべい 牛乳 セサミクッキー	米、小麦粉、さといも、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、高野豆腐、ごま	だいこん、キャベツ、パイン、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ひじき	かつお・にほしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 250 mg
17 土 ごはん 一 土	ポークケチャップ かぼちゃサラダ ミニゼリー 味噌汁(だいこん・こまつな・しめじ)	麦茶 ウエハース 牛乳 野菜ブリツツ	米、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ	かつお・にほしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、おろしにんにく	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 243 mg
18 一 日 一	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 80 kcal たんぱく質 1.5 g 脂 質 1.1 g カルシウム 36 mg



献立表



草加あおぞら保育園

令和8年1月

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	
19	すき焼き風煮 こまつなのツナ和え ごはん もも 味噌汁(わかめ・なめこ・だいこん)	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、しらたき、マーガリン、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚小間肉、みそ、ヨーグルト、ツナ	もやし、こまつな、はくさい、もち、だいこん、なめこ、たまねぎ、いちご、わかめ	かつお・ほしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 290 mg
20	豚肉とだいこんのみそ炒め ささみの中華サラダ ごはん パイン 中華スープ(こまつな・たまねぎ・にんじん)	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、ごま油	牛乳、豚小間肉、鶏ささ身、みそ、ごま	だいこん、もやし、パイン、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩、酢、おろししょうが、鶏がらスープの素	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.6 g カルシウム 209 mg
21	カレイのごま照り焼き カミカミ和え ごはん みかん 味噌汁(キャベツ・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 マッシュマロコーンフレーク	米、コーンフレーク、油、マーガリン、砂糖	牛乳、かれい、油揚げ、みそ、ごま	みかん、たくあん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、切干大根	かつお・ほしだし汁、しょうゆ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 248 mg
22	鶏天 ミニゼリー 大豆とひじきの煮物 ぶりかけごはん 味噌汁(こまつな・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、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、だいす、みそ、油揚げ、かつお節、ごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、なめこ、絹さや、ひじき、あおのり	かつお・ほしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、コンソメ、食塩	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 301 mg
23	トマトチキンカレー プロッコリーのサラダ わかめスープ もも	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、マヨネーズドレッシング、マーガリン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ハム、生クリーム、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、もやし、もも、トマト、ミックスベジタブル、しめじ、にんじん、わかめ	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、コンソメ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 235 mg
24	ポークピーンズ こまつなごま和え ごはん みかん コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 シュガーパイ	米、じゃがいも、マーガリン、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、豚小間肉、だいす、ベーコン、ごま	こまつな、たまねぎ、にんじん、みかん、トマト、キャベツ、えのきだけ、コーン	しょうゆ、みりん、鶏がらスープの素、中華だしの素、和風だしの素、食塩、おろししょうが、おろし	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 259 mg
25	休日保育	麦茶、塩せんべい					エネルギー 101 kcal
~		麦茶 ミニゼリー クリームサンドビスケット					たんぱく質 1.9 g 脂 質 2.0 g カルシウム 70 mg
26	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ わかめスープ パイン	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 みそポテト	米、じゃがいも、小麦粉、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	パイン、たまねぎ、もやし、だいこん、ねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、わかめ	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 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 232 mg
27	鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・たまねぎ)	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、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、だいす、みそ、高野豆腐、油揚げ	もも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイン、切干大根、みかん、さくらんぼ、もも	かつお・ほしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 22.3 g カルシウム 250 mg
28	みそマヨつくね キャベツのサラダ ごはん みかん 中華スープ(はくさい・だいこん・しめじ)	麦茶 ウエハース 牛乳 シュガートースト	米、食パン、グラニュー糖、マーガリン、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ	キャベツ、みかん、たまねぎ、だいこん、はくさい、しめじ、きゅうり、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、和風だしの素	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 218 mg
29	豆腐のナゲット スパゲティサラダ ごはん もも 味噌汁(こまつな・油揚げ・えのきだけ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 塩せんべい・ビスケット	米、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ハム	もも、こまつな、きゅうり、えのきだけ、にんじん	かつお・ほしだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 264 mg
30	中華丼 だいこんのツナサラダ はるさめスープ バナナ	麦茶 バタービスケット 牛乳 とうふドーナツ	米、ホットケーキミックス、片栗粉、マヨネーズドレッシング、油、はるさめ、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、ツナ	バナナ、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、こまつな、しいたけ、コーン	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩、おろししょうが	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 239 mg
31	鮭ピラフ ツナポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ) パイン	麦茶 スティックビスケット 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、マーガリン、砂糖、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、さけ、ベーコン、ツナ	かぼちゃ、パイ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 205 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いたします。

☆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

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 (7日・13日・17日・28日)

お誕生日ケーキ → フルーツポンチ・ビスケット (24日)

