



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 (日)	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 (月)	鶏肉のから揚げ キャベツのごまだれサラダ ごはん 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・にぼしだし汁、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)	ハヤシライス 彩りナムル 中華スープ(はくさい・えのきたけ・コーン) もも	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、えのきたけ、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)	松風焼き 切干大根のサラダ ごはん ミニゼリー 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 532 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 246 mg
8 (木)	肉じゃが みかん こまつなのおかかおえ 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、ぎょうざの皮、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、えのきたけ、なめこ、ねぎ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、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)	鶏肉のみそ焼き 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・しいたけ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 鏡もちスノーボール	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、しいたけ、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、和風だしの素、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)	チーズつくね 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・にぼしだし汁、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 (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 122 kcal たんぱく質 2.3 g 脂 質 2.1 g カルシウム 69 mg
12 (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)	ミートローフ ポテトサラダ ごはん 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 お麴ラスク	米、じゃがいも、麴、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)	ささみのカレーフライ カリカリ油揚げのサラダ ごはん 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 おさつボール	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・にぼしだし汁、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)	五目ラーメン クロック バナナ	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、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ	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)	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 ごはん 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・にぼしだし汁、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)	ボーケケチャップ かぼちゃサラダ ごはん 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 野菜プリッツ	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・にぼしだし汁、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 (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 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



令和8年1月

草加あおぞら保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午前おやつ 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	
19	すき焼き風煮 こまつな、ツナ和え ごはん 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、もも、だいこん、なめこ、たまねぎ、いちご、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩
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 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
21	カレイのごま照り焼き カミカミ和え ごはん 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・にぼしだし汁、しょうゆ
22	鶏天 ミニゼリー 大豆とひじきの煮物 ふりかけごはん 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、だいず、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・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、コンソメ、食塩
23	トマトチキンカレー ブ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
24	ボークビーンズ こまつなのごま和え ごはん 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、だいず、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、おろしにんにく
25	休日保育	麦茶、塩せんべい 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 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、こまつな、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
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、だいず、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・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩
28	みそマヨつくね キャベツのサラダ ごはん 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
29	豆腐のナゲット スパゲティサラダ ごはん 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・にぼしだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩
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
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、パイン、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

☆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 (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)

