



献立表



令和7年12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 月 一	カレーライス こまつなの和え物 わかめスープ パイン	麦茶 スティックビスケット 牛乳 かわしいも	さつまいも、米、じゃがいも、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚小間肉	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、パイン、だいこん、えのきだけ、えだまめ、わかめ	カレールウ、しょゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 264 mg
2 一 火 一	バーベキューチキン カミカミ和え ごはん ミニゼリー 味噌汁(はくさい・しめじ・高野豆腐)	麦茶 バタービスケット 牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚小間肉、絹ごし豆腐、みそ、高野豆腐、油揚げ、かつお節	たまねぎ、はくさい、たくあん、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、切干大根、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、中濃ソース、焼きそばソース、中華だしの素、コンソメ、おろしににく、おろししょうが	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 19.3 g カルシウム 251 mg
3 一 水 一	ツナと豆腐の落とし揚げ 切干大根の煮物 ごはん もも 味噌汁(こまつな・さつまいも・えのきだけ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ミニピザ	米、きょうざの皮、さつまいも、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ、チーズ、だいす、ウインナー、みそ、油揚げ	たまねぎ、もも、にんじん、こまつな、えのきだけ、切干大根、コーン	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 585 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.4 g カルシウム 315 mg
4 一 木 一	豚肉と厚揚げのみそ炒め はるさめサラダ ごはん みかん 中華スープ(キャベツ・しいたけ・だいこん)	麦茶 クリームサンドビスケット コーンスープ フライドポテト	米、フライドポテト、油、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、みそ	もやし、たまねぎ、みかん、だいこん、こまつな、コーン、キャベツ、きゅうり、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、コンソメ、食塩	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 19.7 g カルシウム 153 mg
5 一 金 一	デミグラスハンバーグ ごぼうサラダ ごはん パイン 味噌汁(こまつな・ねぎ・油揚げ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 おさつボール	米、さつまいも、パン粉、マヨネーズドレッシング、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま、ごま	たまねぎ、ごぼう、にんじん、パイン、こまつな、きゅうり、ねぎ、しめじ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ハヤシルウ、コンソメ、食塩	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 243 mg
6 一 土 一	豚肉のしょうが焼き 大豆とひじきの煮物 ごはん ミニゼリー 味噌汁(わかめ・なめこ・とうふ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 フルーチェームス	米、こんにゃく、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、生クリーミー、木綿豆腐、だいす、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、ひじき、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、和風だしの素	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 26.5 g カルシウム 281 mg
7 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 152 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 3.0 g カルシウム 105 mg
8 一 月 一	ささみフライ スパゲティサラダ ごはん もも 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・高野豆腐)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 にんじんケーキ	米、ホットケークリミックス、スパゲティ、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏ささ身、みそ、高野豆腐、ハム	もも、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	かつお・にぼしだし汁、中濃ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 238 mg
9 一 火 一	カレイの甘酢あんかけ キャベツのサラダ ごはん バナナ のっぺい汁	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ポンデケージョ	米、白玉粉、じゃがいも、さといも、片栗粉、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、かれい、鶏もも肉、チーズ、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、しめじ、こまつな、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 10.6 g カルシウム 253 mg
10 一 水 一	みそマヨつくね きんぴらだいこん ごはん みかん わかめスープ	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、こんにゃく、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、ごま	だいこん、もやし、みかん、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、わかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、和風だしの素、食塩	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 22.1 g カルシウム 214 mg
11 一 木 一	チキンライスシチュー ツナのボテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ) パイン	麦茶 ウエハース 牛乳 メロンパンクッキー	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マーガリン、マヨネーズドレッシング、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ	たまねぎ、パイン、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.1 g カルシウム 234 mg
12 一 金 一	すき焼き風煮 ミニゼリー 彩りナムル ぶりかけごはん 味噌汁(わかめ・なめこ・だいこん)	麦茶 バタービスケット 牛乳 わかめおにぎり	米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚小間肉、みそ、しらす干し	もやし、はくさい、だいこん、たまねぎ、なめこ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.1 g カルシウム 259 mg
13 一 土 一	じゃがいものそぼろ煮 こまつなのおかか和え ごはん もも 味噌汁(はくさい・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 バナナスコーン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、もも、えのきだけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、バナナ、いんげん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 256 mg
14 一 日 一	休日保育		麦茶、ミニゼリー 麦茶 クリームサンドビスケット 塩せんべい				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
15 一 月 一	マー婆ー豆腐丼 カリカリ油揚げのサラダ わかめスープ みかん	麦茶 スティックビスケット 牛乳 みそポテト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ	キャベツ、みかん、たまねぎ、もやし、ねぎ、しめじ、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 530 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 246 mg



令和7年12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	
16 一 火 二 木 三	鶏肉のから揚げ こまつなのごま和え ごはん もも 味噌汁(キャベツ・さつまいも・油揚げ)	麦茶	米、マカロニ、さつまいも、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、ウインナー、油揚げ、ごま	こまつな、もも、えのきだけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	かつお・ほしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、おろししょうが、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 246 mg
		バタービスケット					
		牛乳					
		ナポリタン					
17 一 水 二 木 三	バーチキンカレー キャベツとひじきの和風コールスロー わかめスープ ミニゼリー	麦茶	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	キャベツ、たまねぎ、トマト、ミックスベジタブル、えのきだけ、ねぎ、きゅうり、わかめ、ひじき	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、おろしにんにく、食塩、カレー粉	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 246 mg
		野菜ビスケット					
		牛乳					
		スイートポテト					
18 一 木 二 木 三	ちくわの磯辺揚げ プロッコリーのサラダ さつまいもごはん パイン 味噌汁(はくさい・高野豆腐・えのきだけ)	麦茶 塩せんべい	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、片栗粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、みそ、高野豆腐、ハム	プロッコリー、パイン、はくさい、えのきだけ、にんじん、あおのり	かつお・ほしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 234 mg
		牛乳					
		いももち					
19 一 金 二 木	ミートスパゲティ 切干大根のサラダ コンソメスープ(キャベツ・にんじん・じゃがいも) みかん	麦茶 クリームサンドビスケット	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、ベーコン、ツナ	たまねぎ、みかん、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、しめじ、こまつな、切干大根	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、おろしにんにく	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 240 mg
		牛乳					
		しらすとこまつなにおにぎり					
20 一 土 二 木	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・だいこん) バナナ	麦茶 スティックビスケット	米、麺、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ごま	ハナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、えのきだけ、ピーマン、あおのり	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 550 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 214 mg
		牛乳					
		のり塩ラスク					
21 一 日 二	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					たんぱく質 3.0 g
		塩せんべい					脂 質 3.1 g
		バタービスケット					カルシウム 103 mg
22 一 月 二 木	ポークカチャップ キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・とうふ・しめじ)	麦茶 野菜ビスケット	米、スポンジケーキ、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、生クリーム、木綿豆腐、みそ、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、もも、こまつな、しめじ、パイナップル、さくらんぼ、みかん、切干大根	かつお・ほしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.7 g カルシウム 222 mg
		牛乳					
		お誕生日ケーキ					
23 一 火 二 木	中華丼 こまつなツナ和え わかめスープ パイン	麦茶 ウエハース	米、コーンフレーク、マーガリン、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚小間肉、ツナ	もやし、はくさい、こまつな、たまねぎ、パイン、えのきだけ、にんじん、コーン、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 512 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 215 mg
		牛乳					
		マシュマロコーンフレーク					
24 一 水 二 木	だいこんと鶏肉の煮物 きゅうりの塩こんぶ和え ごましおごはん バナナ 味噌汁(たまねぎ・油揚げ・キャベツ)	麦茶 スティックビスケット	米、ホットケーキミックス、さといも、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、きな粉	だいこん、バナナ、もやし、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、塩こんぶ	かつお・ほしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 250 mg
		牛乳					
		とうふドーナツ					
25 一 木 二 木	照り焼きチキン みかん ポテサラツリー 雪だるまごはん 味噌汁(こまつな・とうふ・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、ごま	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、プロッコリー	かつお・ほしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 197 mg
		牛乳					
		雪だるまクッキー					
26 一 金 二 木	鮭フライ だいこんのツナサラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁(はくさい・高野豆腐・えのきだけ)	麦茶 塩せんべい	米、ホットケーキミックス、パン粉、マーガリン、小麦粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、さけ、みそ、高野豆腐、ツナ	だいこん、きゅうり、はくさい、えのきだけ、いちご	かつお・ほしだし汁、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 241 mg
		牛乳					
		ヨーグルトビスケット					
27 一 土 二 木	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ ごはん もも 味噌汁(キャベツ・油揚げ・えのきだけ)	麦茶 クリームサンドビスケット	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、ハム、油揚げ	トマト、にんじん、もも、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、しめじ	かつお・ほしだし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 201 mg
		牛乳					
		おいなりさん					
28 一 日 二	休日保育	麦茶、バタービスケット					エネルギー 152 kcal
		麦茶 ミニゼリー					たんぱく質 2.9 g
		クリームサンドビスケット					脂 質 3.0 g
							カルシウム 105 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

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 (11日・23日)

お誕生日ケーキ → フルーツヨーグルト (22日)

