



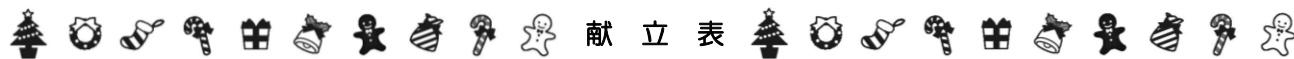
## 献立表



令和7年12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		
1 — 月 —	カレーライス こまつな和え物 わかめスープ パイン	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ふかしいも	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、 えのきたけ、えだまめ、 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 534 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 264 mg
2 — 火 —	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、 おろしにんにく、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 — 水 —	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・えのきたけ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ミニピザ	米、ぎょうざの皮、 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、だいず、 ウインナー、みそ、 油揚げ	たまねぎ、もも、にんじん、 こまつな、えのきたけ、 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 — 木 —	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 — 金 —	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 — 土 —	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 フルーチェムース	米、こんにゃく、砂糖、 油	牛乳、豚小間肉、生クリーム、 木綿豆腐、だいず、 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 — 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 152 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 3.0 g カルシウム 105 mg
8 — 月 —	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、ホットケーキミックス、 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 — 火 —	カレイの甘酢あんかけ キャベツのサラダ ごはん のっぺい汁 パナナ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ボンデケーキ	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 — 水 —	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、 えのきたけ、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 — 木 —	チキンライスシチュー ツナのポテトサラダ 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 — 金 —	すき焼き風煮 ミニゼリー 彩りナムル ふりかけごはん 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、だいこん、 こまつな、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 — 土 —	じゃがいものそぼろ煮 こまつなおかか和え 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、えのきたけ、 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 — 日 —	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 — 月 —	マーボー豆腐丼 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	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		調味料
16 （火）	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 バタービスケット 牛乳 ナポリタン	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、えのきたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、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
17 （水）	バターチキンカレー 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 野菜ビスケット 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	キャベツ、たまねぎ、トマト、ミックスベジタブル、えのきたけ、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
18 （木）	ちくわの磯辺揚げ ブ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・えのきたけ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 いももち	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	ブロッコリー、パイン、はくさい、えのきたけ、にんじん、あおのり	かつお・にぼしだし汁、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
19 （金）	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 牛乳 しらすとこまつなのおにぎり	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
20 （土）	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・だいこん） バナナ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 のり塩ラスク	米、麩、マーガリン、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、だいこん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、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
21 （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
22 （月）	ポークケチャップ 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 牛乳 お誕生日ケーキ	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、パイン、さくらんぼ、みかん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、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
23 （火）	中華丼 こまつなのツナ和え わかめスープ パイン	麦茶 ウエハース 牛乳 マシュマロコーンフレック	米、コーンフレック、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、えのきたけ、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
24 （水）	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 パナナ 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 牛乳 とうふドーナツ	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・にぼしだし汁、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
25 （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 牛乳 雪だるまクッキー	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、ごま油	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、ブロッコリー	かつお・にぼしだし汁、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
26 （金）	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・えのきたけ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 ヨーグルトビスケット	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、えのきたけ、いちご	かつお・にぼしだし汁、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
27 （土）	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・えのきたけ）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 おいなりさん	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、えのきたけ、きゅうり、しめじ	かつお・にぼしだし汁、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
28 （日）	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 152 kcal たんぱく質 2.9 g 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）

