



献立表



草加あおぞら保育園

令和8年2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			
1 一 日 一	休日保育	麦茶、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		
		麦茶 ミニゼリー バタービスケット							
		カレーライス キャベツのごまだれサラダ	米、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、マーガリン、油、砂糖	牛乳、豚小間肉、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん、バナナ、えのきだけ、コーン、切干大根、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、食塩	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 256 mg		
		月わかれスープ みかん	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、みそ、油揚げ、ツナ、ごま	もやし、にんじん、はくさい、しめじ、きゅうり、切干大根、グリンピース	かつお・にぼしだし汁、焼きそばソース、しょうゆ、中濃ソース、和風だしの素、ケチャップ、コンソメ、鶏がらスープの素、食塩	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.8 g カルシウム 232 mg		
3 一 火 一	金棒チキン 切干大根のサラダ 鬼ごはん ミニゼリー 味噌汁(はくさい・しめじ・油揚げ)	麦茶 バタービスケット	米、焼きそばめん、小麦粉、コーンフレーク、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、みそ、油揚げ、ツナ、ごま	もやし、にんじん、はくさい、しめじ、きゅうり、切干大根、グリンピース	かつお・にぼしだし汁、焼きそばソース、コンソメ、鶏がらスープの素、食塩	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 301 mg		
		牛乳 鬼さんクッキー							
		4 一 水 一	すき焼き風煮 こまつなのごま和え ごはん パイン 味噌汁(わかめ・なめこ・だいこん)	麦茶 ウエハース 牛乳 のり塩ラスク	米、麸、しらたき、マーガリン、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚小間肉、みそ、ごま	こまつな、はくさい、パイン、だいこん、えのきだけ、なめこ、にんじん、たまねぎ、わかめ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 262 mg
		5 一 木 一	鮭フライ カミカミ和え ごはん もも 味噌汁(こまつな・たまねぎ・高野豆腐)	麦茶 塩せんべい 牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、さけ、豚小間肉、絹ごし豆腐、みそ、高野豆腐、油揚げ、かつお節	もも、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たくあん、こまつな、きゅうり、切干大根、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、中濃ソース、焼きそばソース、コンソメ、中華だしの素	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 261 mg
6 一 金 一	豚肉のしょうが焼き 大豆とひじきの煮物 ごはん みかん 味噌汁(はくさい・えのきだけ・とうふ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 さつまいもスティック	米、さつまいも、こんにゃく、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、木綿豆腐、豚小間肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、みかん、キャベツ、はくさい、にんじん、えのきだけ、ひじき、絹さや、しょうが	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 370 mg		
		牛乳 バナナきなこ・ウエハース							
		7 一 土 一	チキンライスシチュー ごぼうサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ・にんじん) パイン	麦茶 スティックビスケット 牛乳 バナナきなこ・ウエハース	米、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、牛乳、きな粉、ベーコン、ごま	バナナ、ごぼう、パイン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、コーン、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 257 mg
		8 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 ミニゼリー				エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.9 g 脂 質 0.2 g カルシウム 6 mg	
9 一 月 一	ミートスパゲティ カレーポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・コーン) もも	麦茶 バタービスケット 牛乳 たぬきおにぎり	米、じゃがいも、天かす、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、もも、トマト、キャベツ、しめじ、きゅうり、コーン、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.9 g カルシウム 206 mg		
		10 一 火 一	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・油揚げ)	麦茶 ウエハース 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、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	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 512 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 257 mg
		11 一 水 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	
		12 一 木 一	キーマカレー キャベツのサラダ わかめスープ ミニゼリー	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もも、みかん、だいこん、きゅうり、グリンピース、いちご、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、おろししょうが、食塩	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.3 g カルシウム 304 mg
13 一 金 一	鶏肉のから揚げ こまつなちくわのナムル たきこみごはん みかん 味噌汁(キャベツ・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 ハートパイ	米、片栗粉、小麦粉、マーガリン、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、ちくわ	もやし、こまつな、みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ	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、酢、食塩	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.0 g カルシウム 244 mg		
		14 一 土 一	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ わかめスープ ミニゼリー	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 マシュマロサンド	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、もやし、コーン、ねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、わかめ	マーボー豆腐丼の素、中華だしの素、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 561 kcal たんぱく質 561 g 脂 質 20.6 g カルシウム 236 mg
		15 一 日 一	休日保育	麦茶、バタービスケット 麦茶 塩せんべい 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 1.6 g カルシウム 53 mg	



献立表



令和8年2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 月	鶏つくね 切干大根の煮物 わかめごはん もも 味噌汁(こまつな・しめじ・たまねぎ)	麦茶 牛乳 きなこトースト	米、食パン、マーガリン、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、だいず、みそ、きな粉、油揚げ	たまねぎ、もも、こまつな、しめじ、にんじん、切干大根	かつお・ほしだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.1 g カルシウム 265 mg
17 一 火 一	豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしのナムル ごはん バナナ 中華スープ(はくさい・しいたけ・にんじん)	麦茶 塩せんべい 牛乳 お麩ラスク	米、麺、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、みそ	もやし、バナナ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、はくさい、にんじん、しいたけ	しょうゆ、食塩、中華だしの素、酢、鶏がらスープの素	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 266 mg
18 一 水 一	バーベキューチキン ツナポテトサラダ ごはん みかん 味噌汁(こまつな・なめこ・とうふ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ココアケーキ	米、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、片栗粉、砂糖、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、ツナ	たまねぎ、みかん、こまつな、きゅうり、なめこ、にんじん	かつお・ほしだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.7 g カルシウム 253 mg
19 一 木 一	ささみフライ スパゲティサラダ ごはん パイン 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・高野豆腐)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 塩せんべい・ビスケット	米、パン粉、スパゲティ、小麦粉、油、マヨネーズ ドレッシング	牛乳、鶏ささ身、みそ、高野豆腐、ハム	パイン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	かつお・ほしだし汁、中濃ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 247 mg
20 一 金 一	豚肉とキャベツの中華炒め こまつなのおかか和え ごはん ミニゼリー 味噌汁(わかめ・油揚げ・だいたん)	麦茶 クリームサンドビスケット 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、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、キャベツ、たまねぎ、だいたん、えのきたけ、ピーマン、わかめ	かつお・ほしだし汁、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩、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 18.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 250 mg
21 一 土 一	カレーライス 彩りナムル わかめスープ みかん	麦茶 バタービスケット 牛乳 ミニゼリー・ビスケット	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、みかん、えのきたけ、コーン、こまつな、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 553 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 279 mg
22 一 日 一	休日保育	麦茶、スティックビスケット 麦茶 塩せんべい バタービスケット					エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 質 1.2 g カルシウム 37 mg
23 一 月 一	休日保育	麦茶、野菜ビスケット 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 70 mg
24 一 火 一	ハンバーグ だいたんのツナサラダ ごはん もも 味噌汁(キャベツ・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ナポリタン	米、マカロニ、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、ウインナー、油揚げ、ツナ	だいたん、たまねぎ、もも、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ピーマン	かつお・ほしだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、コンソメ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.2 g カルシウム 227 mg
25 一 水 一	カレイのごま照り焼き こまつなとのツナ和え ごはん のっぺい汁 パイン	麦茶 ウエハース 牛乳 マシュマロコーンフレーク	米、コーンフレーク、さといも、片栗粉、マーガリン、砂糖	牛乳、かれい、鶏もも肉、ツナ、ごま	もやし、パイン、こまつな、だいたん、にんじん、しめじ	かつお・ほしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 232 mg
26 一 木 一	鶏肉のみぞ焼き きんぴらだいたん ごはん もやし 中華スープ(こまつな・たまねぎ・もやし)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、スボンジケーキ、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、クリーミー、みそ、ごま	だいたん、もやし、もも、たまねぎ、こまつな、にんじん、パイン、みかん、さくらんぼ	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 531 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.9 g カルシウム 212 mg
27 一 金 一	五目うどん ちくわの磯辯揚げ バナナ	麦茶 バタービスケット 牛乳 鮭おにぎり	うどん、米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、鶏もも肉、さけ、油揚げ、ごま	バナナ、こまつな、えのきたけ、にんじん、しいたけ、ねぎ、あおのり	かつお・ほしだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、和風だしの素、食塩	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 221 mg
28 一 土 一	中華丼 カミカミ和え わかめスープ ミニゼリー	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、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、油揚げ、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいたん、たくあん、きゅうり、しめじ、こまつな、しいたけ、切干大根、わかめ	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 514 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 252 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 (4日・7日・10日・25日)

お誕生日ケーキ → フルーツポンチ・ビスケット (26日)

