

献立表

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	
1 （ 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
2 （ 月 ）	カレーライス キャベツのごまだれサラダ わかめスープ みかん	麦茶 スティックビスケット 牛乳 バナナケーキ	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、マーガリン、油、砂糖	牛乳、豚小間肉、かつお節、こま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん、バナナ、えのきたけ、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
3 （ 火 ）	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 牛乳 鬼さんクッキー	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、こま油	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、みそ、油揚げ、ツナ、こま	もやし、にんじん、はくさい、しめじ、きゅうり、切干大根、グリーンピース	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
4 （ 水 ）	ずき焼き風煮 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、麩、しらたき、マーガリン、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚小間肉、みそ、こま	こまつな、はくさい、パイン、だいこん、えのきたけ、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 524 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 301 mg
5 （ 木 ）	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 （ 金 ）	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・えのきたけ・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、豚小間肉、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ	たまねぎ、みかん、キャベツ、はくさい、にんじん、えのきたけ、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 556 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 262 mg
7 （ 土 ）	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、こま	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 543 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 370 mg
8 （ 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 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 （ 月 ）	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	スパゲティ、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 （ 火 ）	だいこんと鶏肉の煮物 キャベツとひじきの和風コースロー 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 （ 水 ）	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 （ 木 ）	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、こま油、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、グリーンピース、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 （ 金 ）	鶏肉のから揚げ こまつなとちくわのナムル 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、こま油	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 （ 土 ）	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、こま油	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	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 561 kcal たんぱく質 561 g 脂 質 20.6 g カルシウム 236 mg
15 （ 日 ）	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

節分メニュー



献立表



令和8年2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 （月）	鶏つくね 切干大根の煮物 わかめごはん 味噌汁（こまつな・しめじ・たまねぎ）	麦茶 スティックビスケット 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・にぼしだ 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 （火）	豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしのナムル ごはん 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 お麴ラスク	米、麴、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 （水）	バーベキューチキン ツナポテトサラダ ごはん 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・にぼしだ 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 （木）	ささみフライ スパゲティサラダ ごはん 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・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 561 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 247 mg
20 （金）	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 味噌汁（わかめ・油揚げ・だいこん）	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 いこん、えのきた け、ピーマン、わ かめ	かつお・にぼしだ 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 （土）	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 （日）	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 （月）		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				
24 （火）	ハンバーグ だいこんのツナサラダ ごはん 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	だいこん、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・にぼしだ 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
25 （水）	カレイのごま照り焼き こまつな、ツナ和え ごはん のっぺい汁	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、だいこ ん、にんじん、し めじ	かつお・にぼしだ 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 （木）	鶏肉のみそ焼き きんぴらだいこん ごはん 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、スポンジ ケーキ、こん にゃく、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏もも 肉、クリー ム、みそ、ご ま	だいこん、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 （金）	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 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・にぼしだ 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 （土）	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 こん、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 → フルーツボンチ・ビスケット （26日）

