



献立表

令和8年3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	
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 —	ハヤシライス キャベツとひじきの和風コールスロー わかめスープ パイン	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 いももち	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズドレッシング、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚小間肉	キャベツ、パイン、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、きゅうり、コーン、わかめ、ひじき	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 210 mg
3 — 火 —	鮭フライ ミニゼリー もやしのナムル ちらし寿司 すまし汁(わかめ・とうふ・花麩)	麦茶 バタービスケット カルピス いちごのババロア	米、パン粉、小麦粉、砂糖、油、麩、ごま油	さけ、カルピス、生クリーム、絹ごし豆腐、牛乳、油揚げ、ゼラチン、さくらでんぷ	もやし、にんじん、きゅうり、いちご、れんこん、絹ごし、しいたけ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩、コンソメ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 96 mg
4 — 水 —	豚肉とだいごのみそ炒め こまつなのおかか和え ごはん もも 中華スープ(もやし・しめじ・にんじん)	麦茶 ウエハース 牛乳 ココアドーナツ	米、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、みそ、かつお節	だいご、こまつな、もやし、もも、えのきたけ、しめじ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、食塩、おろししょうが、鶏がらスープの素	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 262 mg
5 — 木 —	チーズつくね 切干大根のサラダ ごはん みかん 味噌汁(なめこ・油揚げ・こまつな)	麦茶 塩せんべい 牛乳 にんじんケーキ	米、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、みそ、油揚げ、ツナ	みかん、きゅうり、こまつな、なめこ、にんじん、切干大根、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、食塩	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 302 mg
6 — 金 —	鶏肉のトマト煮 ささみのカレー風味サラダ ごはん パイン 味噌汁(はくさい・高野豆腐・たまねぎ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 しらすのピザ	米、じゃがいも、きょうざの皮、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、みそ、鶏ささ身、高野豆腐、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、トマト、パイン、はくさい、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 193.7 g カルシウム 296 mg
7 — 土 —	クリームスパゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ) ミニゼリー	麦茶 スティックビスケット 牛乳 チヂミ	スパゲティ、小麦粉、片栗粉、マヨネーズドレッシング、マーガリン、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚小間肉、チーズ、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、コーン、ねぎ、しめじ	コンソメ、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素、酢	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 299 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 —	すき焼き風煮 カミカミ和え ごはん もも 味噌汁(こまつな・しめじ・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 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、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚小間肉、みそ、油揚げ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、はくさい、もも、たくあん、こまつな、きゅうり、しめじ、いちご、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 301 mg
10 — 火 —	鶏天 ハーブキューチキン ブロッコリーのサラダ スパゲティサラダ マーボー豆腐丼 わかめごはん 味噌汁(わかめ・だいご・油揚げ) フルーチェムース フルーツポンチ	麦茶 スティックビスケット りんごジュース 塩せんべい ビスケット	米、小麦粉、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、牛乳、油揚げ、ハム、みそ	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、パイン、だいご、もも、みかん、ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、みりん、和風だしの素、おろししょうが、鶏がらスープの素、食塩、コンソメ、おろしにんにく	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 114 mg
11 — 水 —	みそマヨつくね 切干大根の煮物 ごはん みかん 中華スープ(もやし・しいたけ・コーン)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 のり塩ラスク	米、麩、マーガリン、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	もやし、みかん、たまねぎ、にんじん、切干大根、しいたけ、コーン、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩、和風だしの素	エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 19.3 g カルシウム 245 mg
12 — 木 —	五目ラーメン コロック バナナ	麦茶 ウエハース 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、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
13 — 金 —	豚肉とキャベツの中華炒め はるさめサラダ ごはん パイン わかめスープ	麦茶 塩せんべい 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、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉	キャベツ、もやし、パイン、たまねぎ、だいご、しめじ、きゅうり、にんじん、ピーマン、わかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 202 mg
14 — 土 —	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) 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、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、マーガリン、油、砂糖	牛乳、さけ、ベーコン、ツナ	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	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 15.1 g カルシウム 197 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

おわかれきょうしやく





令和8年3月

草加あおぞら保育園

日 / 曜	献立名	材料名(食食・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	ポーケチャップ — キャベツのごまだれサラダ 月 ごはん — 味噌汁(とうふ・こまつな・にんじん)	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、マヨ ネーズドレッシ ング、砂糖	牛乳、豚小間 肉、生クリー ム、木綿豆腐、 みそ、かつお 節、ごま	たまねぎ、キャベ ツ、もも、こまつ な、パイン、にん じん、みかん、さ くらんぼ、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 548 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 244 mg
17	肉じゃが — きゅうりの塩こんぶ和え 火 ごましおごはん みかん — 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・えのきたけ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 おさつボール	米、さつまい も、じゃがい も、しらたき、 片栗粉、砂糖、 油	牛乳、豚小間 肉、みそ、高野 豆腐、ごま	もやし、たまね ぎ、みかん、にん じん、きゅうり、 キャベツ、えのき だけ、塩こんぶ	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、 みりん	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 255 mg
18	キーマカレー — こまつなとちくわのナムル 水 わかめスープ — ミニゼリー	麦茶 バタービスケット 牛乳 バナナきなこ	米、ごま油、砂 糖、油	牛乳、豚ひき 肉、きな粉、ち くわ	バナナ、もやし、 たまねぎ、こまつ な、にんじん、だ いこん、しめじ、 グリーンピース、わ かめ	カレールー、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、酢、食塩	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 245 mg
19	ツナと豆腐の落とし揚げ — カリカリ油揚げのサラダ 木 ごはん もも — 味噌汁(こまつな・えのきたけ・たまねぎ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ボンデケーショ	米、白玉粉、 じゃがいも、片 栗粉、小麦粉、 ホットケーキ ミックス、油、 砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆 腐、ツナ、み そ、油揚げ、 チーズ	たまねぎ、キャベ ツ、もも、にんじ ん、こまつな、え のきだけ	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、 酢、コンソメ、食 塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 267 mg
20	(金) — 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
21	じゃがいものそぼろ煮 — こまつなのツナ和え 土 ごはん みかん — 味噌汁(わかめ・なめこ・とうふ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 フルーツヨーグルト・ウエハース	米、じゃがい も、砂糖、片栗 粉、油	牛乳、ヨーグル ト、鶏ひき肉、 木綿豆腐、み そ、ツナ	もやし、バナナ、 こまつな、もも、 みかん、パイン、 にんじん、なめ こ、いんげん、わ かめ	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、 食塩	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 425 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	春巻き — ひじきのサラダ 月 ごはん パイン — 中華スープ(はくさい・しめじ・たまねぎ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ナポリタン	米、春巻きの 皮、マカロニ、 はるさめ、油、 砂糖、片栗粉、 ごま油、小麦粉	牛乳、豚小間 肉、ウインナー	パイン、もやし、はく さい、たまねぎ、た けのこ、きゅうり、しめ じ、コーン、にんじ ん、ひじき、ピーマ ン、しいたけ	ケチャップ、しょう ゆ、鶏がらスー プの素、中濃ソ ース、中華だし の素、酢、食 塩、おろししょう が、コンソメ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 212 mg
24	タンドリーチキン — ポテトサラダ 火 ごはん ミニゼリー — コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 マッシュマロココンフレーク	米、コーンフ レーク、じゃが いも、マヨネー ズドレッシング、 マーガリン、 油、砂糖	牛乳、鶏もも 肉、ヨーグル ト、ベーコン	たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、に んじん、コーン	ケチャップ、カ レー粉、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 571 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 200 mg
25	中華丼 — バリバリサラダ 水 はるさめスープ — みかん	麦茶 ウエハース 牛乳 フライドポテト	米、フライドポ テト、片栗粉、 ワンタンの皮、 油、はるさめ、 砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉	キャベツ、はくさい、 たまねぎ、こまつな、 みかん、えのきたけ、 きゅうり、にんじん、 しいたけ、コーン、あ おのり	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、 酢	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 114 mg
26	カレイのごま照り焼き — きんぴらだいこん 木 ごはん パナナ — 味噌汁(こまつな・なめこ・油揚げ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	米、こんにゃ く、砂糖、ごま 油	牛乳、かれい、 鶏ひき肉、み そ、油揚げ、ご ま	バナナ、だいこ ん、こまつな、に んじん、なめこ	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、 みりん、和風だし の素、おろししょ うが、食塩	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 9.6 g カルシウム 211 mg
27	チキンライスシチュー — ごぼうサラダ (金) コンソメスープ(キャベツ・しめじ・じゃがいも) — もも	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 セサミクッキー	米、じゃがい も、小麦粉、 マーガリン、マ ヨネーズドレッシ ング、油、砂 糖	牛乳、鶏もも 肉、牛乳、ベー コン、ごま	たまねぎ、ごぼ う、もも、キャベ ツ、にんじん、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 576 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.0 g カルシウム 230 mg
28	鶏肉のから揚げ — 彩りナムル 土 じゅーしー パイン — 味噌汁(とうふ・えのきたけ・わかめ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 シュガーパイ	米、片栗粉、小 麦粉、マーガリ ン、砂糖、油、 グラニュー糖、 ごま油	牛乳、鶏もも 肉、豚小間肉、 木綿豆腐、み そ、油揚げ	もやし、にんじ ん、パイン、えの きたけ、しいた け、こまつな、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、酢、和 風だしの素、食塩	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 23.0 g カルシウム 220 mg
29	(日) — 休日保育 —	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
30	デミグラスハンバーグ — だいこんのツナサラダ 月 ごはん みかん — 味噌汁(こまつな・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 みそポテト	米、じゃがい も、小麦粉、パ ン粉、油、マヨネ ーズドレッシング、 片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき 肉、木綿豆腐、 みそ、油揚げ、 ツナ	たまねぎ、だいこ ん、みかん、こまつ な、きゅうり、 にんじん、しめじ	かつお・にぼしだ し汁、みりん、ハ ヤシルウ、ケ チャップ、しょう ゆ、食塩、コンソ メ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.9 g カルシウム 243 mg
31	ちくわの磯辺揚げ — こまつなのごま和え 火 ひじきごはん もも — 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・高野豆腐)	麦茶 バタービスケット 牛乳 お祝いケーキ	米、ホットケ ーキミックス、小 麦粉、油、砂糖	牛乳、ちくわ、 生クリーム、み そ、油揚げ、高 野豆腐、ごま	こまつな、もも、 バナナ、えのきた け、たまねぎ、 キャベツ、にんじ ん、ひじき、あお のり	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 576 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 314 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。

☆ごめり組は誤食・誤嚥防止の為、鶏卵を使用しない食材、0歳児のお子様は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・12日・21日・25日)  
お誕生日ケーキ → フルーツポンチ・ビスケット (16日)

