

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 金	こいのぼりハンバーグ 切干大根のサラダ ごはん <small>パイ</small> 味増汁(わかめ・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 兜パイ	米、じゃがいも、春巻きの皮、パン粉、油、片栗粉、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ちくわ、油揚げ、ツナ	パイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切干大根、きゅうり、わかめ、あおのり	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 241 mg	
こどもの日メニュー							
2 土	肉じゃが こまつなのごま和え ごはん <small>ミニゼリー</small> 味増汁(キャベツ・しめじ・高野豆腐)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 フルーチェムース	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、生クリーム、みそ、高野豆腐、ごま	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、しめじ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 23.7 g カルシウム 304 mg
3 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 117 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 質 1.2 g カルシウム 37 mg	
4 月	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	
5 火	休日保育	麦茶、野菜ビスケット 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	
6 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 塩せんべい				エネルギー 97 kcal たんぱく質 1.9 g 脂 質 0.2 g カルシウム 6 mg	
7 木	鶏肉のから揚げ ひじきのサラダ ごはん <small>みかん</small> 味増汁(キャベツ・高野豆腐・たまねぎ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 お麩ラスク	米、麩、片栗粉、小麦粉、マーガリン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、高野豆腐	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ひじき、えだまめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、おろししょうが、酢	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 235 mg
8 金	キーマカレー もやしのナムル わかめスープ ミニゼリー	麦茶 塩せんべい 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	もやし、たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、もも、みかん、グリーンピース、コーン、わかめ	カレールウ、しょうゆ、鶏からスープの素、中華だし、おろししょうが、酢、食塩	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.5 g カルシウム 293 mg
9 土	チキンライス ツナポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・しめじ・にんじん) パイ	麦茶 バタービスケット 牛乳 シュガーパイ	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、マーガリン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ	パイ、たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、しめじ、ピーマン、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 184 mg
10 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	
11 月	チンジャオロース はるさめサラダ ごはん <small>みかん</small> 中華スープ(こまつな・しいたけ・たまねぎ)	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、はるさめ、マーガリン、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚小間肉、ハム	もやし、たけのこ、みかん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、きゅうり、しいたけ	しょうゆ、おろししょうが、鶏からスープの素、中華だし、おろししょうが、酢、食塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 198 mg
12 火	ひじきハンバーグ カミカミ和え ごましおごはん <small>もも</small> 味増汁(わかめ・なめこ・だいこん)	麦茶 塩せんべい 牛乳 かぼちゃスコーン	米、ホットケーキミックス、マーガリン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、もも、たくあん、だいこん、にんじん、きゅうり、わかめ、なめこ、切干大根、ひじき	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 560 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.4 g カルシウム 324 mg
13 水	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン・じゃがいも) バナナ	麦茶 バタービスケット 牛乳 鮭わかめおにぎり	スパゲティ、米、じゃがいも、マーガリン、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、豚小間肉、ベーコン、ハム	バナナ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン	しょうゆ、コンソメ、和風だしの素	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 216 mg
14 木	鮭フライ きんぴらごぼう ごはん <small>パイ</small> 味増汁(こまつな・高野豆腐・えのきたけ)	麦茶 ウエハース 牛乳 チーズクッキー	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、みそ、高野豆腐、チーズ、ごま	ごぼう、パイ、にんじん、こまつな、えのきたけ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、和風だしの素、食塩	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 267 mg
15 金	ポークビーンズ こまつなのおかか和え ごはん <small>みかん</small> 味増汁(キャベツ・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 シュガートースト	米、食パン、じゃがいも、グラニュー糖、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、だいず、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、たまねぎ、みかん、トマト、えのきたけ、にんじん、キャベツ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 276 mg
16 土	豚肉のしょうが焼き だいこんのツナサラダ ごはん <small>ミニゼリー</small> 味増汁(こまつな・なめこ・とうふ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 セサミクッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、ツナ、ごま	だいこん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、なめこ、きゅうり、にんじん、しょうが	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 24.9 g カルシウム 228 mg



献立表



令和8年5月

草加おおぞら保育園

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	
17 一 日	休日保育	麦茶 ミニゼリー 塩せんべい				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
18 一 月	カレーライス キャベツとひじきの和風コールスロー わかめスープ もも	麦茶 スティックビスケット 牛乳 しらすのピザ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、マヨネーズドレッシング、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、チーズ、牛乳、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もも、しめじ、きゅうり、ねぎ、コーン、わかめ、ひじき	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 290 mg
19 火	バーベキューチキン ほうれんそうサラダ ごはん みかん	麦茶 塩せんべい 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、マーガリン、マヨネーズドレッシング、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、みそ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、みかん、キャベツ、えのきだけ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.7 g カルシウム 248 mg
20 一 水	じゃがいものそぼろ煮 こまつなとちくわのナムル ごはん ミニゼリー	麦茶 バタービスケット 牛乳 ハムコーンドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、みそ、ちくわ、ハム	もやし、こまつな、にんじん、なめこ、コーン、いんげん、わかめ、あおのり	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 289 mg
21 一 木	ミートローフ バリバリサラダ ごはん オレンジ	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 チヂミ	米、小麦粉、片栗粉、ワタンの皮、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、チーズ、高野豆腐	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、ミックスベジタブル、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 284 mg
22 一 金	鶏肉のみそ焼き きゅうりの塩こんぶ和え だけのごはん パイン	麦茶 塩せんべい 牛乳 ボンデケーキ	米、白玉粉、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、チーズ、油揚げ、みそ、ごま	もやし、パイン、きゅうり、にんじん、だけのこ、しいたけ、塩こんぶ、わかめ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 267 mg
23 一 土	鮭ピラフ ほうれんそうときのこのサラダ コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん) ごはん みかん	麦茶 バタービスケット 牛乳 塩せんべい・ビスケット	米、マヨネーズドレッシング、マーガリン、ごま油、油、砂糖	牛乳、さけ、ハム、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、みかん、しめじ、えのきだけ、キャベツ、にんじん、コーン	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 249 mg
24 一 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
25 一 月	ポーケケチャップ スパゲティサラダ ごはん	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、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚小間肉、生クリーム、みそ、油揚げ、ハム	たまねぎ、もも、キャベツ、しめじ、パイン、にんじん、きゅうり、みかん、さくらんぼ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.5 g カルシウム 208 mg
26 一 火	マーボー豆腐丼 彩りナムル わかめスープ もも	麦茶 スティックビスケット 牛乳 カルピスケーキ	米、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、カルピス、みそ	もやし、たまねぎ、もも、ねぎ、パイン、コーン、にんじん、しいたけ、こまつな、わかめ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 259 mg
27 一 水	ささみのカレーフライ 切干大根の煮物 ごはん ミニゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、パン粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、豚小間肉、絹ごし豆腐、だいず、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、切干大根、あおのり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 265 mg
28 一 木	ジャージャー麺 キャベツのごまだれサラダ 中華スープ(もやし・しめじ・にんじん) パイン	麦茶 バタービスケット 牛乳 しらすとこまつなのおにぎり	生中華めん、米、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、しらす干し、かつお節、ごま	キャベツ、パイン、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、ピーマン、切干大根	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 252 mg
29 一 金	豚肉とキャベツの中華炒め こまつなのツナ和え ごはん みかん わかめスープ	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、ツナ	もやし、キャベツ、こまつな、みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、わかめ、あおのり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.8 g カルシウム 218 mg
30 一 土	鶏肉のトマト煮 かぼちゃサラダ ごはん ミニゼリー	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、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、みそ、きな粉、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、トマトにんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 360 mg
31 一 日	休日保育	麦茶、野菜ビスケット 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

☆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歳児のお子様がお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。

