



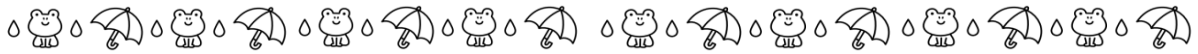
令和8年6月

献立表

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(食卓・3時おやつ)				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 — 月 —	カレーライス もやしのナムル わかめスープ みかん	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 お麩ラスク	米、じゃがいも、 麩、マーガリン、 グラニュー糖、砂 糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉	もやし、たまね ぎ、にんじん、 みかん、きゅう り、えのきた け、コーン、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 536 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.5 g カルシウム 213 mg	
2 — 火 —	五目うどん 野菜のかき揚げ バナナ	麦茶 塩せんべい 牛乳 鶏そぼろおにぎり	うどん、米、小麦 粉、油、砂糖、ご ま油	牛乳、鶏もも 肉、鶏ひき肉、 しらす干し、油 揚げ	バナナ、たまね ぎ、にんじん、 ごまつな、えの きたけ、しいた け、ねぎ、あお のり、えだまめ	かつお・にぼしだし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩、和風だし の素、おろししょう が	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 227 mg	
3 — 水 —	豚肉と厚揚げのみそ炒め ひじきとキャベツのサラダ ごはん ミニゼリー すまし汁(とうふ・わかめ・麩)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	米、マーガリン、 ホットケーキミッ クス、マヨネーズ ドレッシング、砂 糖、麩、グラ ニュー糖、油、ご ま油	牛乳、豚小間 肉、絹ごし豆 腐、ベーコン、 生揚げ、みそ	たまねぎ、キャ ベツ、ごまつ な、コーン、ひ じき、わかめ	かつお・にぼしだし 汁、しょうゆ、食 塩、鶏がらスープの 素	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.7 g カルシウム 268 mg	
4 — 木 —	レバーとポテトのオーロラソース ほうれんそうのごま和え ごはん みかん 味噌汁(にんじん・たまねぎ・キャベツ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 チヂミ	米、じゃがいも、 小麦粉、片栗粉、 油、砂糖、ごま 油、マヨネーズド レッシング	牛乳、鶏レ バー、みそ、ご ま、チーズ	もやし、ほうれ んそうみかん、 たまねぎ、キャ ベツ、にんじ ん、ねぎ	かつお・にぼしだし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、酢、鶏が らスープの素、おろ ししょうが、おろし にんにく、パセリ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 279 mg	
5 — 金 —	バーベキューチキン 切干大根とちくわのサラダ ごはん パイン 味噌汁(しめじ・とうふ・ごまつな)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ヨーグルトビスケット	米、片栗粉、油、 ホットケーキミッ クスマーガリン、 砂糖	牛乳、鶏もも 肉、木綿豆腐、 みそ、ちくわ、 ごま、ヨーグル ト	たまねぎ、パイ ン、きゅうり、 ごまつな、しめ じ、にんじん、 いちご、切干大 根	かつお・にぼしだし 汁、中濃ソース、 酢、ケチャップ、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、おろし にんにく、おろしし ょうが	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.3 g カルシウム 273 mg	
6 — 土 —	豚丼 かぼちゃサラダ コンソメスープ(ほうれんそう・えのきたけ・にんじん) ミニゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 塩せんべい・ビスケット	米、マヨネーズド レッシング、砂 糖、ごま油	牛乳、豚小間 肉、ベーコン	たまねぎ、かほ ちや、にんじ ん、えのきた け、ほうれんそ う、きゅうり、 ねぎ、グリーン ピース	しょうゆ、コンソ メ、食塩、和風だし の素	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 241 mg	
7 — 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 145 kcal たんぱく質 2.7 g 脂 質 3.0 g カルシウム 106 mg	
8 — 月 —	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 中華スープ(キャベツ・コーン・えのきたけ) もも	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 フルーチェムース	米、はるさめ、砂 糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 生クリーム、み そ	きゅうり、たま ねぎ、もも、 キャベツ、ね ぎ、えのきた け、にんじん、 コーン	しょうゆ、酢、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 559 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 23.3 g カルシウム 261 mg	
9 — 火 —	カレイのごま照り焼き ささみのカレー風味サラダ きんぴらごはん パイン すまし汁(じゃがいも・しめじ・たまねぎ)	麦茶 ウエハース 牛乳 とうふトナツ(きなこ)	米、じゃがいも、 ホットケーキミッ クス、こんにゃ く、砂糖、マヨ ネーズドレッシン グ、油、グニュー 糖、ごま油	牛乳、かれい、 絹ごし豆腐、豚 ひき肉、鶏さ 身、きな粉、ご ま	キャベツ、パイ ン、たまねぎ、 しめじ、ごぼ う、きゅうり、 にんじん、しい たけ	かつお・にぼしだし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩、カレー粉	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 258 mg	
10 — 水 —	ミートローフ みかん ごまつなのごま和え かたつむりごはん 味噌汁(わかめ・油揚げ・なめこ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 てるてるぎょうざ	米、ぎょうざの 皮、油、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚ひき 肉、チーズ、木 綿豆腐、みそ、 ちくわ、油揚 げ	ごまつな、たま ねぎ、ミックス ベジタブル、み かん、えのきた け、なめこ、に んじん、きゅう り、わかめ	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 526 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.9 g カルシウム 359 mg	
11 — 木 —	焼きそば みそポテト 中華スープ(ごまつな・たまねぎ・しめじ) バナナ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ひじきおにぎり	焼きそばめん、 じゃがいも、米、 小麦粉、油、砂 糖、ごま油	牛乳、豚小間 肉、みそ、油揚 げ	バナナ、もや し、キャベツ、 にんじん、たま ねぎ、ごまつ な、しめじ、 ピーマン、ひじ き、わかめ	焼きそばソース、 しょうゆ、中濃ソー スのみりん、食塩、鶏 がらスープの素、和 風だしの素	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 225 mg	
12 — 金 —	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ ごはん パイン 味噌汁(わかめ・だいこん・えのきたけ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 しらすのピザ	米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、ス パゲティ、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、ハム、しらす 干し	パイン、たまね ぎ、トマト、に んじん、だいこ ん、きゅうり、 えのきたけ、し めじ、ねぎ、わ かめ	かつお・にぼしだし 汁、しょうゆ、コンソ メ、食塩	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.5 g カルシウム 273 mg	
13 — 土 —	ポークケチャップ きゅうりの塩こんぶ和え ごはん ミニゼリー すまし汁(とうふ・にんじん・えのきたけ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 マッシュマロサンド	米	牛乳、豚小間 肉、木綿豆腐	たまねぎ、きゅ うり、もやし、 えのきたけ、に んじん、塩こん ぶ	かつおだし汁、ケ チャップ、しょう ゆ、中濃ソース、食 塩、おろしにんにく	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 212 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 139 kcal たんぱく質 2.7 g 脂 質 2.1 g カルシウム 73 mg	
15 — 月 —	肉じゃが みかん ごまつなのごま和え ごましおごはん 味噌汁(しめじ・油揚げ・キャベツ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ナポリタン	米、じゃがいも、 マカロニ、しらす 干し、砂糖、油	牛乳、豚小間 肉、みそ、ウイ ンナー、油揚 げ、ごま	ごまつな、たま ねぎ、みかん、 にんじん、えの きたけ、キャベ ツ、しめじ、 ピーマン	かつお・にぼしだし 汁、しょうゆ、ケ チャップ、中濃ソー スのみりん、コンソ メ、食塩	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 263 mg	

梅雨のお楽しみメニュー



令和8年6月

献立表

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・3時おやつ)				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	デミグラスハンバーグ ～ ブロッコリーのサラダ 火 ごはん もも ～ 野菜スープ(ほうれんそう・コーン・にんじん)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム	たまねぎ、パナナ、ブロッコリー、もも、にんじん、ほうれんそう、コーン、しめじ	コンソメ、ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 241 mg	
17	豆腐ナゲット ～ コールスローサラダ 水 ごはん パイン ～ 味噌汁(わかめ・なめこ・油揚げ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 いももち	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、ハム、油揚げ	きゅうり、キャベツ、パイン、なめこ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 234 mg	
18	鶏肉の照り焼き ～ ひじきの煮物 木 ごはん ミニゼリー ～ のっぺい汁	麦茶 塩せんべい 牛乳 のり塩ラスク	米、麩、さといも、こんにゃく、マーガリン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	にんじん、だいこん、えだまめ、しめじ、こまつな、ひじき、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、和風だしの素	エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 229 mg	
19	ミートスパゲティ ～ 切干大根のサラダ 金 コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん) ～ パイン	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 焼きおにぎり	スパゲティ、米、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、ペーコンツナ油、すりごま	たまねぎ、にんじん、トマト、パイン、キャベツ、きゅうり、しめじ、切干大根	ケチャップ、食塩、中濃ソース、みりん、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 233 mg	
20	カレーライス ～ カミカミ和え 土 わかめスープ ～ バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 おさつボール	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚小間肉、油揚げ、ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、バナナ、たくあん、きゅうり、しめじ、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 579 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 20.4 g カルシウム 253 mg	
21	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 166 kcal たんぱく質 3.0 g 脂 質 3.1 g カルシウム 105 mg	
22	ひじきハンバーグ ～ こまつなのおかか和え 月 ごはん もも ～ チキンスープ(たまねぎ・にんじん・えのきたけ)	麦茶 ウエハース 牛乳 マッシュマロコーンフレーク	米、コーンフレーク、片栗粉、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節	たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、もも、にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩、みりん、コンソメ、和風だしの素	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 247 mg	
23	ささみのカレーフライ ～ ツナポテトサラダ 火 ごはん パイン ～ 味噌汁(たまねぎ・高野豆腐・こまつな)	麦茶 塩せんべい 牛乳 きなこトースト	米、食パン、パン粉、じゃがいも、砂糖、マーガリン、油、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏ささ身、みそ、凍り豆腐、ツナ、きな粉	パイン、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー 567 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 233 mg	
24	豚肉とキャベツの中華炒め ～ ほうれんそうのナムル 水 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 セサミクッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、ごま	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、キャベツ、みかん、にんじん、コーン、ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 20.9 g カルシウム 233 mg	
25	タンドライーチキン ～ はるさめサラダ 木 ごはん パナナ ～ チキンスープ(たまねぎ・にんじん・じゃがいも)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 イタリアンボンデケーキ	米、白玉粉、砂糖、じゃがいも、油、はるさめ、ごま油、ホットケーキミックス	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、鶏ひき肉、チーズ	もやし、たまねぎ、トマト、バナナ、にんじん、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、中華だしの素、カレー粉、酢、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 217 mg	
26	豚肉のしょうが焼き ～ ほうれんそうときのこのサラダ 金 ごはん ミニゼリー ～ すまし汁(麩・こまつな・ねぎ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 いちご蒸しパン	米、米粉、砂糖、油、マヨネーズドレッシング、麩、ごま油	牛乳、豚小間肉、豆腐、ハム	ほうれんそう、しめじ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、コーン、えのきたけ、ねぎ、いちご	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩、酢	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.0 g カルシウム 232 mg	
27	チャーハン ～ ささみの中華サラダ 土 はるさめスープ ～ ミニゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 シュガーパイ	米、はるさめ、マーガリン、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、鶏ひき肉、ごま	たまねぎ、もやし、にんじん、はくさい、きゅうり、ピーマン、えのきたけ	しょうゆ、食塩、中華だしの素、コンソメ、酢、鶏がらスープの素、おろししょうが	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.5 g カルシウム 199 mg	
28	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	
29	チーズつくね ～ きんぴらごぼう 月 ごはん ～ すまし汁(とうふ・ほうれんそう・ねぎ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	米、スポンジケーキ、こんにゃく、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、生クリーム、絹ごし豆腐、チーズ、ごま	ごぼう、みかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、パイン、もも、さくらんぼ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、和風だしの素	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 260 mg	
30	じゃがいものそぼろ煮 ～ こまつなのツナ和え 火 ごはん みかん ～ 味噌汁(たまねぎ・油揚げ・キャベツ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 チーズクッキー	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、ツナ、チーズ	もやし、にんじん、こまつな、みかん、たまねぎ、キャベツ、いんげん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 261 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

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。