



令和8年8月

献立表

草加おおぞら保育園

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	
1 (土)	鮭ピラフ ツナポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・コーン) ミニゼリー	麦茶 塩せんべい 牛乳 シュガーパイ	米、じゃがいも、 マーガリン、マヨ ネーズドレッシング、 グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、さげ、 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、バ セリ粉	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.5 g カルシウム 188 mg
2 (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 176 kcal たんぱく質 3.4 g 脂 質 2.2 g カルシウム 74 mg
3 (月)	カレーライス こまつなのおかか和え わかめスープ フルーチェ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ミニピザ	米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、砂 糖、油	牛乳、豚小間 肉、チーズ、ウ インナー、かつ お節	こまつな、たまね ぎ、にんじん、も やし、えのきた け、ねぎ、ピーマ ン、コーン、わか め、なす	カレールウ、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 566 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.1 g カルシウム 321 mg
4 (火)	五目うどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	うどん、米、小麦 粉、油、砂糖、こ ま油	牛乳、ちくわ、 鶏もも肉、さ げ、油揚げ、こ 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	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 262 mg
5 (水)	ハンバーグ パイン キャベツとツナのうま塩和え ひまわりライス 味噌汁(えのきたけ・油揚げ・こまつな)	麦茶 塩せんべい 牛乳 ひまわりクッキー	米、小麦粉、マー ガリン、パン粉、 砂糖、片栗粉、こ ま油	牛乳、豚ひき 肉、木綿豆腐、 みそ、油揚げ、 ツナ、こま	キャベツ、たま ねぎ、パイン、 こまつな、えの きたけ、きゅう り、にんじん、 コーン	かつお・にぼしだし 汁、ケチャップ、コ ンソメ、食塩、カ レー粉、鶏がらス ープの素	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 24.9 g カルシウム 246 mg
6 (木)	中華丼 切干大根とちくわのサラダ 味噌汁(わかめ・えのきたけ・ねぎ) みかん	麦茶 ウエハース 牛乳 わかめおにぎり	米、片栗粉、砂 糖、こま油、油	牛乳、豚小間 肉、みそ、ちく わ、こま	キャベツ、たま ねぎ、みかん、き ゅうり、えのきた け、にんじん、ね ぎ、切干大根、し いたけ、わかめ	かつお・にぼしだし 汁、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 526 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 11.9 g カルシウム 246 mg
7 (金)	バーベキューチキン カミカミ和え もも ごはん 味噌汁(しめじ・高野豆腐・こまつな)	麦茶 バタービスケット 牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも 肉、絹ごし豆 腐、豚小間肉、 みそ、油揚げ、 高野豆腐、かつ お節	たまねぎ、もも、 たくあん、キャベ ツ、にんじん、こ まつな、きゅう り、しめじ、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、ケチャ ップ、みりん、焼き そばソース、中華だ しの素、コンソメ、 おろしにんにく、 おろししょうが	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 240 mg
8 (土)	マーボー豆腐丼 ほうれんそうときのこのサラダ わかめスープ ミニゼリー	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ココアケーキ	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 マヨネーズドレ ッシング、片栗粉、 こま油、マーガ リン	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 みそ、ハム	ほうれんそう、 たまねぎ、しめ じ、えのきた け、ねぎ、コー ン、しいたけ、 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 595 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 325 mg
9 (日)	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 169 kcal たんぱく質 4.4 g 脂 質 4.3 g カルシウム 111 mg
10 (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・コーン・たまねぎ) みかん	麦茶 スティックビスケット 牛乳 たぬきおにぎり	スパゲティ、米、 じゃがいも、天か ず、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、みかん、 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 575 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.3 g カルシウム 211 mg
11 (火)	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 145 kcal たんぱく質 2.7 g 脂 質 3.0 g カルシウム 106 mg
12 (水)	ミートローフ スパゲティサラダ ごはん パイン 味噌汁(こまつな・油揚げ・しめじ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 ヨーグルトビスケット	米、ホットケーキ ミックス、スパゲ ティ、マーガ リン、マヨネーズド レッシング、砂 糖、片栗粉	牛乳、豚ひき 肉、木綿豆腐、 みそ、油揚げ、 ヨーグルト、ハ ム	たまねぎ、ミッ クスペシタブル、パ イン、こまつな、 しめじ、いちご、 にんじん、きゅう り	かつお・にぼしだし 汁、ケチャップ、中 濃ソース、食塩、コ ンソメ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.3 g カルシウム 246 mg
13 (木)	鶏肉のから揚げ きんぴらだいこん ごはん ミニゼリー 味噌汁(わかめ・なめこ・とうふ)	麦茶 ウエハース 牛乳 ボンデケーショ	米、白玉粉、じゃ がいも、こんにゃ く、片栗粉、小麦 粉、ホットケーキ ミックス、砂糖、 油、こま油	牛乳、鶏もも 肉、木綿豆腐、 みそ、チーズ、 こま	だいこん、にん じん、なめこ、 わかめ	かつお・にぼしだし 汁、しょうゆ、おろ ししょうが、食塩、 和風だしの素	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 239 mg
14 (金)	じゃがいものそぼろ煮 ささみの中華サラダ ごはん みかん 味噌汁(たまねぎ・しめじ・こまつな)	麦茶 バタービスケット 牛乳 シュガートースト	米、じゃがいも、 食パン、グラ ニュー糖、マーガ リン、砂糖、片栗 粉、こま油	牛乳、鶏ひき 肉、鶏ささ身、 みそ、こま	もやし、みか ん、にんじん、 たまねぎ、こまつ な、きゅう り、しめじ、い んげん	かつお・にぼしだし 汁、しょうゆ、酢、 食塩	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 218 mg
15 (土)	カレーうどん ミニゼリー こまつなのごま和え ごはん わかめスープ	麦茶 塩せんべい 牛乳 鶏そぼろおにぎり	米、うどん、砂 糖、油、こま油	牛乳、豚小間 肉、鶏ひき肉、 こま	こまつな、たま ねぎ、にんじ ん、もやし、え のきたけ、ね ぎ、わかめ、あ おのり	かつおだし汁、カ レールウ、しょう ゆ、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 620 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 227 mg



令和8年8月

献立表

草加あおぞら保育園

日 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				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	
16 （日）	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 176 kcal たんぱく質 3.4 g 脂 質 2.2 g カルシウム 74 mg
17 （月）	チンジャオロース はるさめサラダ ごはん もも 味噌汁（キャベツ・たまねぎ・油揚げ）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ツナおにぎり	米、はるさめ、砂糖、こま油、片栗粉	牛乳、豚小間肉、ツナ、みそ、油揚げ、ハム、こま	だけのこ、もも、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、赤ピーマン、ピーマン、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、おろししょうが、鶏がらスープの素、中華だしの素	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 211 mg
18 （火）	鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮物 ごはん ミニゼリー 中華スープ（もやし・たまねぎ・にんじん）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ナポリタン	米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、油揚げ、みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、切干大根、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、食塩、中濃ソース、中華だしの素、鶏がらスープの素、おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.8 g カルシウム 257 mg
19 （水）	ボークビーンズ パリパリサラダ ごはん パナナ 味噌汁（こまつな・なめこ・高野豆腐）	麦茶 塩せんべい 牛乳 ハムコーンドーナツ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、ワタンの皮、こま油	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、だいず、みそ、高野豆腐、ハム	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、こまつな、なめこ、きゅうり、コーン、あおのり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、酢	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 280 mg
20 （木）	肉じゃが こまつなのごま和え ごはん みかん 味噌汁（とうふ・わかめ・にんじん）	麦茶 ウエハース 牛乳	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、こま	こまつな、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、みかん、えのきたけ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.7 g カルシウム 266 mg
21 （金）	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ 味噌汁（こまつな・油揚げ・しめじ） パイン	麦茶 バタービスケット 牛乳 フライドポテト	スパゲティ、フライドポテト、油、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ、ハム	ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、パイン、こまつな、しめじ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、和風だしの素	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.6 g カルシウム 240 mg
22 （土）	ハヤシライス きゅうりの塩こんぶ和え 味噌汁（キャベツ・油揚げ・えのきたけ） ミニゼリー	麦茶 塩せんべい 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、砂糖、こま油、油	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、しめじ、なす、塩こんぶ	かつお・にぼしだし汁、ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 219 mg
23 （日）	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 145 kcal たんぱく質 2.7 g 脂 質 3.0 g カルシウム 106 mg
24 （月）	豚肉のしょうが焼き もやしのナムル ごはん 味噌汁（えのきたけ・にんじん・こまつな）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、砂糖、油、こま油、スポンジケーキ	牛乳、豚小間肉、生クリーム、みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もも、こまつな、えのきたけ、パイン、にんじん、みかん、さくらんぼ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酢、食塩	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.7 g カルシウム 218 mg
25 （火）	鶏肉のトマト煮 キャベツのごまおかつか和え ごはん もも 味噌汁（わかめ・たまねぎ・とうふ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ブルーチェームス	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、木綿豆腐、みそ、かつお節、こま	キャベツ、たまねぎ、トマト、もも、にんじん、しめじ、切干大根、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 594 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.7 g カルシウム 302 mg
26 （水）	デミグラスハンバーグ ごぼうサラダ ごはん パイン 味噌汁（ねぎ・油揚げ・こまつな）	麦茶 塩せんべい 牛乳 おさつボール	米、さつまいも、パン粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、こま	たまねぎ、ごぼう、パイン、こまつな、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、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 19.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 265 mg
27 （木）	カレイのごま照り焼き ひじきのサラダ ごはん 豚汁 ミニゼリー	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、こんにゃく、マーガリン、砂糖、こま油	牛乳、カレイ、木綿豆腐、豚小間肉、みそ、こま	だいこん、きゅうり、コーン、にんじん、ひじき	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 238 mg
28 （金）	ささみフライ かぼちゃサラダ ごはん みかん 味噌汁（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 カルビスケーキ	米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏ささ身、カルピス、みそ、高野豆腐	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、パイン	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 542 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 252 mg
29 （土）	豚肉となすのみそ炒め ポテトサラダ ごはん ミニゼリー はるさめスープ	麦茶 塩せんべい 牛乳 マシュマロサンド	米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズドレッシング、砂糖、こま油	牛乳、豚小間肉、みそ	なす、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、コーン、にんじん	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 536 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 199 mg
30 （日）	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 176 kcal たんぱく質 3.4 g 脂 質 2.2 g カルシウム 74 mg
31 （月）	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） もも	麦茶 スティックビスケット 牛乳 しらすとこまつなのおにぎり	中華めん、米、砂糖、マヨネーズドレッシング、片栗粉、こま油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、みそ、かつお節、こま	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、もも、しめじ、こまつな、ピーマン、切干大根	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 551 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 250 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歳児のお子様がい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。