

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	
1	キーマカレー	麦茶	米、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、みかん	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 537 kcal
－	はるさめサラダ	バタービスケット	はるさめ、片栗粉	ハム	にんじん、きゅうり		たんぱく質 18.3 g
火	わかめスープ	牛乳	マヨネーズドレッシング、砂糖		コーン、しいたけ		脂 質 19.4 g
－	みかん	いももち	ごま油、油		わかめ		カルシウム 210 mg
2	チーズつくね	麦茶	米、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、パイン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 556 kcal
－	キャベツのごまだれサラダ	ウエハース	ホットケーキミックス	絹ごし豆腐	えのきだけ	和風だしの素	たんぱく質 21.4 g
水	ごはん	牛乳	スマヨネーズドレッシング、片栗粉	チーズ	切干大根		脂 質 20.4 g
－	味噌汁（わかめ・なめこ・たまねぎ）	メロンパンクッキー	砂糖、グラニュー糖	みそ、油揚げ	ねぎ、わかめ		カルシウム 296 mg
3	タンドリーチキン	麦茶	米、油	牛乳、鶏もも肉	ほうれんそう、もも	ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、カレー粉、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 640 kcal
－	ほうれんそうときのこのサラダ	クリームサンドビスケット	ホットケーキミックス	絹ごし豆腐	だいこん、しめじ		たんぱく質 23.5 g
木	ごはん	牛乳	スマヨネーズドレッシング、グラニュー糖、ごま油、砂糖	ヨーグルト	えのきだけ、コーン		脂 質 21.6 g
－	味噌汁（わかめ・しいたけ・だいこん）	ココアドーナツ		ハム	しいたけ		カルシウム 320 mg
4	肉じゃが	麦茶	米、じゃがいも	牛乳、豚小間肉	もやし、たまねぎ	かつお・にぼしだし汁、かつおだし汁	エネルギー 525 kcal
－	こまつなのツナ和え	塩せんべい	しらたき、小麦粉	みそ、チーズ	にんじん、こまつな	しょうゆ、酢	たんぱく質 21.4 g
金	ごはん	牛乳	片栗粉、砂糖	油揚げ、ツナ	キャベツ	みりん、食塩	脂 質 17.0 g
－	味噌汁（キャベツ・油揚げ・えのきだけ）	チヂミ	ごま油、油		えのきだけ、ねぎ	鶏がらスープの素	カルシウム 271 mg
5	チキンライス	麦茶	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ	ケチャップ	エネルギー 536 kcal
－	コロッケ	ウエハース		きな粉、ベーコン	みかん、キャベツ	中濃ソース	たんぱく質 20.4 g
土	コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・にんじん）	牛乳			にんじん、コーン	コンソメ、食塩	脂 質 16.1 g
－	みかん	バナナきなこ			ピーマン		カルシウム 203 mg
6	休日保育	麦茶 クリームサンドビスケット					エネルギー 176 kcal
－		麦茶					たんぱく質 3.4 g
日		ミニゼリー					脂 質 2.2 g
－		塩せんべい					カルシウム 74 mg
7	豆腐ナゲット	麦茶	米、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	ごぼう、もも	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 608 kcal
－	ごぼうサラダ	クリームサンドビスケット	ホットケーキミックス	絹ごし豆腐	なめこ、にんじん		たんぱく質 21.5 g
月	ごはん	牛乳	ス、マヨネーズドレッシング、砂糖	カルビス、みそ	きゅうり		脂 質 20.0 g
－	味噌汁（わかめ・油揚げ・なめこ）	カルビスケーキ		油揚げ、ごま	パイン、わかめ		カルシウム 331 mg
8	塩焼きそば	麦茶	焼きそばめん	牛乳、豚小間肉	キャベツ、もやし	しょうゆ、みりん	エネルギー 537 kcal
－	みそポテト	塩せんべい	じゃがいも、米	鶏ひき肉、みそ	パイン、だいこん	鶏がらスープの素	たんぱく質 21.6 g
火	中華スープ（コーン・しめじ・だいこん）	牛乳	小麦粉、砂糖、油		しめじ、にんじん	中華だしの素、食塩	脂 質 15.3 g
－	パイン	鶏そぼろおにぎり	ごま油		コーン、えだまめ	おろししょうが	カルシウム 199 mg
9	チンジャオロース	麦茶	米、小麦粉、じゃがいも	牛乳、豚小間肉	キャベツ、たけのこ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ、おろししょうが	エネルギー 524 kcal
－	カリカリ油揚げのサラダ	ウエハース	砂糖、油、片栗粉	絹ごし豆腐、みそ	みかん、にんじん	鶏がらスープの素	たんぱく質 20.5 g
水	ごはん	牛乳	ごま油	油揚げ、ハム	たまねぎ、きゅうり	酢、中華だしの素	脂 質 15.9 g
－	味噌汁（じゃが芋・わかめ・たまねぎ）	ハムコーンドーナツ			コーン、あおりのわかめ	食塩	カルシウム 247 mg
10	ボークケチャップ	麦茶	米、食パン	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、きゅうり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ	エネルギー 599 kcal
－	スパゲティサラダ	野菜ビスケット	スパゲティ	絹ごし豆腐、ハム	にんじん	中濃ソース、食塩	たんぱく質 24.4 g
木	ごはん	牛乳	マーガリン	きな粉、みそ	わかめ	しょうゆ	脂 質 19.9 g
－	味噌汁（とうふ・わかめ・麴）	きなこトースト	マヨネーズドレッシング、砂糖、麴			おろしにんにく	カルシウム 250 mg
11	鮭のみそ焼き	麦茶	米、さつまいも	牛乳、さけ、みそ	こまつな、もやし	しょうゆ、みりん	エネルギー 510 kcal
－	こまつなのおかか和え	塩せんべい	小麦粉、マーガリン	かつお節、ごま	バナナ、えのきだけ	鶏がらスープの素	たんぱく質 20.8 g
金	さつまいもごはん	牛乳	ン、砂糖		にんじん、しいたけ	中華だしの素、食塩	脂 質 15.6 g
－	中華スープ（しいたけ・にんじん・もやし）	セサミクッキー					カルシウム 245 mg
12	ウインナーチャーハン	麦茶	米、麴、マーガリン	牛乳、ウインナー	キャベツ、たまねぎ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 553 kcal
－	キャベツとひじきの和風コールスロー	スティックビスケット	マヨネーズドレッシング	みそ、ハム	もやし、にんじん	中華だしの素	たんぱく質 19.2 g
土	味噌汁（もやし・だいこん・にんじん）	牛乳	ンググラニュー糖、		みかん、だいこん	鶏がらスープの素	脂 質 22.2 g
－	みかん	お麴ラスク	ごま油、砂糖		きゅうり、ひじき	おろししょうが	カルシウム 214 mg
13	休日保育	麦茶 クリームサンドビスケット					エネルギー 145 kcal
－		麦茶					たんぱく質 2.7 g
日		ミニゼリー					脂 質 3.0 g
－		バタービスケット					カルシウム 106 mg
14	デミグラスハンバーグ	麦茶	米、マカロニ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	だいこん、たまねぎ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、ハヤシルウ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー 568 kcal
－	だいこんのツナサラダ	塩せんべい	マヨネーズドレッシング、片栗粉	みそ、ウインナー、高野豆腐、ツナ	ぎ、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、にんじん、しめじ、ピーマン		たんぱく質 23.7 g
月	ごはん	牛乳	砂糖、油				脂 質 19.7 g
－	味噌汁（キャベツ・高野豆腐・しめじ）	ナポリタン					カルシウム 236 mg
15	豚肉となすのみそ炒め	麦茶	米、フライドポテト	牛乳、豚小間肉、みそ	もやし、バナナ、なす	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 528 kcal
－	もやしのナムル	野菜ビスケット	油、砂糖、麴		たまねぎ、きゅうり、こまつな、ねぎ、あおりの	しょうゆ、食塩、酢、鶏がらスープの素	たんぱく質 19.3 g
火	ごはん	牛乳	ごま油				脂 質 17.2 g
－	すまし汁（麴・こまつな・ねぎ）	フライドポテト（のり塩）					カルシウム 211 mg



令和8年9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 － 水 －	ミートローフ カミカミ和え ごはん パイン 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 マーブルケーキ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳、木綿豆腐、みそ、油揚げ、高野豆腐	たまねぎ、ミックスベジタブル、パイナップル、たくあん、にんじん、きゅうり、キャベツ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、コンソメ	エネルギー 569 kcal たんばく質 22.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 281 mg
17 － 木 －	カレーうどん きゅうりの塩こんぶ和え みかん	麦茶 スティックビスケット 牛乳 わかめおにぎり	うどん、米、油	牛乳、豚小間肉、油揚げ	もやし、たまねぎ、みかん、にんじん、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ	エネルギー 539 kcal たんばく質 19.2 g 脂 質 20.4 g カルシウム 225 mg
18 － 金 －	みそマヨつくね 切干大根の煮物 ごはん もも 味噌汁（たまねぎ・なめこ・こまつな）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 きなこドーナツ	米、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、片栗粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、みそ、だいず、油揚げ、きな粉	もも、たまねぎ、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、かつおだし汁、しょうゆ、和風だしの素、食塩	エネルギー 650 kcal たんばく質 25.0 g 脂 質 21.6 g カルシウム 353 mg
19 － 土 －	豚丼 キャベツのごまおかか和え 味噌汁（こまつな・とうふ・にんじん） みかん	麦茶 バタービスケット 牛乳 シュガーパイ	米、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、ごまかつお節、	たまねぎ、キャベツ、みかん、こまつな、にんじん、ねぎ、グリーンピース、切干大根	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 540 kcal たんばく質 22.6 g 脂 質 19.5 g カルシウム 246 mg
20 － 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 塩せんべい					エネルギー 176 kcal たんばく質 3.4 g 脂 質 2.2 g カルシウム 74 mg
21 － 月 －	休日保育	麦茶 野菜ビスケット 麦茶 バタービスケット ウエハース					エネルギー 43 kcal たんばく質 0.8 g 脂 質 1.0 g カルシウム 35 mg
22 － 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 101 kcal たんばく質 1.9 g 脂 質 2.0 g カルシウム 70 mg
23 － 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 117 kcal たんばく質 2.2 g 脂 質 1.2 g カルシウム 37 mg
24 － 木 －	ハヤシライス ポテトサラダ わかめスープ パイン	麦茶 バタービスケット 牛乳 お月見団子	米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、きな粉	たまねぎ、にんじん、もやし、パイナップル、きゅうり、しめじ、コーン、わかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩	エネルギー 527 kcal たんばく質 18.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 219 mg
25 － 金 －	バーベキューチキン こまつなのごま和え ごはん ミニゼリー 味噌汁（しめじ・高野豆腐・ほうれん草）	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、マーガリン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、高野豆腐、ごま	こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、しめじ、にんじん	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、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 549 kcal たんばく質 22.2 g 脂 質 16.9 g カルシウム 255 mg
26 － 土 －	鮭ピラフ かぼちゃサラダ コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・コーン） みかん	麦茶 スティックビスケット 牛乳 フルーチェムース	米、マヨネーズドレッシング、マーガリン、油	牛乳、さけ、生クリーム、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 545 kcal たんばく質 18.8 g 脂 質 21.3 g カルシウム 229 mg
27 － 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 たんばく質 2.7 g 脂 質 3.0 g カルシウム 106 mg
28 － 月 －	マーボー豆腐丼 ささみの中華サラダ 中華スープ（キャベツ・えのきたけ・コーン） もも	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ミニピザ	米、ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、ウインナー、みそ、ごま	もやし、たまねぎ、もも、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、コーン、ピーマン	ケチャップ、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 566 kcal たんばく質 25.4 g 脂 質 19.6 g カルシウム 321 mg
29 － 火 －	鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 ごはん 味噌汁（切干大根・たまねぎ・わかめ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	米、こんにゃく、砂糖、片栗粉、油、スポンジケーキ	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、油揚げ	にんじん、切干大根、もも、えだまめ、パイナップル、さくらんぼ、しめじ、ひじき、わかめ	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 たんばく質 20.1 g 脂 質 20.2 g カルシウム 226 mg
30 － 水 －	ミートスパゲティ 切干大根のサラダ 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、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、ツナ	たまねぎ、にんじん、みかん、トマト、キャベツ、しめじ、切干大根、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、おろしにんにく	エネルギー 573 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 226 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。