

令和8年10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	
1 － 木 －	ツナと豆腐の落とし揚げ きんぴらだいこん 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 ナポリタン	米、マカロニ、こんにゃく、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ、みそ、ウインナー、油揚げ、ごま	たまねぎ、だいこん、にんじん、パイナップル、なめこ、ピーマン、わかめ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、食塩、和風だしの素	エネルギー 535 kcal たんばく質 19.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 260 mg
2 － 金 －	肉じゃが キャベツのごまだれサラダ ごはん もも 味噌汁（とうふ・こまつな・しめじ）	麦茶 バタービスケット 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、しらたき、マヨネーズドレッシング、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、チーズ、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もも、こまつな、しめじ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 543 kcal たんばく質 20.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 283 mg
3 － 土 －	ボーケケチャップ ポテトサラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁（キャベツ・油揚げ・えのきたけ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 さつまいものしもんバター煮	米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、マーガリン	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、レモン果汁	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、おろしにんにく	エネルギー 514 kcal たんばく質 20.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 218 mg
4 － 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 101 kcal たんばく質 1.9 g 脂 質 2.0 g カルシウム 70 mg
5 － 月 －	トマトチキンカレー ほうれんそうサラダ わかめスープ みかん	麦茶 スティックビスケット 牛乳 そうめん	米、そうめん、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、ヨーグルト、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、みかん、トマト、ミックスベジタブル、きゅうり、しいたけ、にんじん、わかめ	かつお・にぼしだし汁、カレーウ、しょうゆ、みりん、ケチャップ、鶏がらスープの素、中華だしの素、コンソメ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	エネルギー 545 kcal たんばく質 19.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 242 mg
6 － 火 －	豚肉とキャベツの中華炒め こまつなのツナ和え ごはん パイン 味噌汁（わかめ・油揚げ・えのきたけ）	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、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ、ヨーグルト、ツナ	もやし、キャベツ、こまつな、みかん、たまねぎ、えのきたけ、いちご、きゅうり、ピーマン、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、鶏がらスープの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 528 kcal たんばく質 19.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 251 mg
7 － 水 －	五目ラーメン コロッケ バナナ	麦茶 バタービスケット 牛乳 おいなりさん	中華めん、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、いなりあげ	もやし、バナナ、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、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 538 kcal たんばく質 22.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 245 mg
8 － 木 －	だいこんと鶏肉の煮物 キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん ミニゼリー 味噌汁（こまつな・なめこ・とうふ）	麦茶 ウエハース 牛乳 のり塩ラスク	米、麩、さといも、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ	だいこん、キャベツ、なめこ、こまつな、にんじん、きゅうり、ひじき、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 516 kcal たんばく質 26.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 240 mg
9 － 金 －	ハンバーグ カミカミ和え ごはん もも 味噌汁（たまねぎ・キャベツ・しめじ）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ボンデケーキ	米、白玉粉、じゃがいも、パン粉、砂糖、油、ホットケーキミックス、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、チーズ、ごま	たまねぎ、もも、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー 548 kcal たんばく質 20.9 g 脂 質 18.7 g カルシウム 263 mg
10 － 土 －	豚肉のしょうが焼き もやしのナムル ごはん ミニゼリー 味噌汁（えのきたけ・にんじん・わかめ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 コーンマヨトースト	米、食パン、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ	もやし、たまねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、えのきたけ、にんじん、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、食塩	エネルギー 525 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 211 mg
11 － 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 たんばく質 1.9 g 脂 質 2.0 g カルシウム 70 mg
12 － 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 91 kcal たんばく質 1.6 g 脂 質 3.3 g カルシウム 176 mg
13 － 火 －	鮭フライ パイン 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁（はくさい・たまねぎ・さつまいも）	麦茶 塩せんべい りんごジュース フローズンヨーグルト	米、さつまいも、パン粉、砂糖、小麦粉、油	ヨーグルト、さけ、生クリーム、だいず、みそ、油揚げ	りんご、もも、パイナップル、はくさい、たまねぎ、にんじん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ	エネルギー 564 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 142 mg
14 － 水 －	じゃがいものそぼろ煮 パリパリサラダ ごはん みかん 味噌汁（こまつな・油揚げ・だいこん）	麦茶 バタービスケット 牛乳 さつまいもスティック	米、さつまいも、じゃがいも、油、ワタンの皮、砂糖、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	キャベツ、みかん、だいこん、にんじん、こまつな、きゅうり、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 518 kcal たんばく質 17.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 241 mg
15 － 木 －	豚肉とだいこんのみそ炒め はるさめサラダ ごはん もも 中華スープ（たまねぎ・しめじ・キャベツ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 マーブルケーキ	米、ホットケーキミックス、砂糖、はるさめ、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、豆腐、みそ	だいこん、もやし、もも、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ねぎ、きゅうり、にんじん	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 512 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 219 mg
16 － 金 －	バーベキューチキン ささみのカレー風味サラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁（こまつな・えのきたけ・高野豆腐）	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、グラニュー糖、マーガリン、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、鶏ささ身、高野豆腐	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、きゅうり	かつお・にぼしだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、コンソメ、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 583 kcal たんばく質 24.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 234 mg



令和8年10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	
17 － 土 －	クリームライス キャベツとツナのうま塩和え コンソメスープ（たまねぎ・しめじ・にんじん） みかん	麦茶 塩せんべい 牛乳	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ、ごま	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、みかん、にんじん、しめじ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩、鶏がらスープの素	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 238 mg
18 － 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 101 kcal たんぱく質 1.9 g 脂 質 2.0 g カルシウム 70 mg
19 － 月 －	しゅうまい 切干大根のサラダ ごはん もも 味噌汁（わかめ・なめこ・とうふ）	麦茶 野菜ビスケット コーンスープ フライドポテト	米、フライドポテト、しゅうまいの皮、片栗粉、油、マヨネーズドレッシング、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ツナ	たまねぎ、もも、なめこ、きゅうり、コーン、切干大根、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、おろししょうが	エネルギー 535 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 112 mg
20 － 火 －	マーボー豆腐丼 彩りナムル 中華スープ（だいこん・しめじ・コーン） ミニゼリー	麦茶 スティックビスケット 牛乳 フルーチェムース	米、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、ハム	もやし、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しめじ、コーン、にんじん、こまつな	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 たんぱく質 20.1 g 脂 質 23.4 g カルシウム 260 mg
21 － 水 －	鶏天 パナナ ひじきのサラダ ふりかけごはん 味噌汁（はくさい・たまねぎ・油揚げ）	麦茶 ウエハース 牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、生クリーム、かつお節、ごま	パナナ、こまつな、たまねぎ、はくさい、にんじん、えだまめ、ひじき、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、酢、食塩	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 273 mg
22 － 木 －	クリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ 味噌汁（キャベツ・えのきたけ・麩） パイ	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	スパゲティ、米、麩、小麦粉、マヨネーズドレッシング、マーガリン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、しらす干し、ハム	ブロッコリー、パイ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、しめじ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 291 mg
23 － 金 －	豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしとちくわのナムル ごはん パイン はるさめスープ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	米、コーンフレーク、はるさめ、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、ちくわ、みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、パイ、こまつな、キャベツ、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、酢、食塩	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 252 mg
24 － 土 －	チャーハン ささみの中華サラダ 味噌汁（こまつな・たまねぎ・油揚げ） ミニゼリー	麦茶 スティックビスケット 牛乳 シュガーパイ	米、マーガリン、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ、油揚げ、ごま	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中華だしの素、酢、鶏がらスープの素、食塩、おろししょうが	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.6 g カルシウム 218 mg
25 － 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
26 － 月 －	鶏肉のみそ焼き カミカミ和え 炊き込みごはん 味噌汁（わかめ・たまねぎ・なめこ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、みそ、油揚げ	にんじん、たくあん、もも、なめこ、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、パイ、みかん、さくらんぼ、もも、切干大根、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.8 g カルシウム 234 mg
27 － 火 －	ちくわの磯辺揚げ こまつなのおかか和え ごましおごはん のっぺい汁 もも	麦茶 スティックビスケット 牛乳 コーンマヨトースト	米、食パン、小麦粉、さといも、マヨネーズドレッシング、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ちくわ、鶏もも肉、かつお節	こまつな、コーン、もも、だいこん、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 240 mg
28 － 水 －	カレイのごま照り焼き きんぴらごぼう ごはん みかん 味噌汁（さつまいも・たまねぎ・油揚げ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 セサミクッキー	米、小麦粉、さつまいも、マーガリン、ごんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、みそ、油揚げ、ごま	ごぼう、みかん、にんじん、たまねぎ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 239 mg
29 － 木 －	ハロウィンチキンライス かぼちゃサラダ コンソメスープ（キャベツ・しめじ・じゃがいも） パイ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ハロウィンピザ	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	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ウインナー、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、パイ、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、コーン、ピーマン、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 249 mg
30 － 金 －	豚丼 だいこんのツナサラダ 味噌汁（えのきたけ・高野豆腐・こまつな） ミニゼリー	麦茶 バタービスケット 牛乳 ベーコンポテトパイ	米、じゃがいも、春巻きの皮、油、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、ベーコン、高野豆腐、ツナ	たまねぎ、だいこん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、グリーンピース	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ、和風だしの素	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.2 g カルシウム 233 mg
31 － 土 －	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ ごはん みかん 味噌汁（キャベツ・たまねぎ・油揚げ）	麦茶 ウエハース 牛乳 フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ハム	パナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、もも、みかん、キャベツ、きゅうり、もも、しめじ、いちご	かつお・にぼしだし汁、コンソメ、食塩	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 291 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。