



献立表



令和6年6月

草加あおぞら保育園

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	
1 — 土 —	チキンライス こまつなサラダ 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 野菜ブリッツ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、チーズ、ごま	たまねぎ、こまつな、みかん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、にんじん、コーン	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩 エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 259 mg
3 — 月 —	ハヤシライス カリカリ油揚げのサラダ わかめスープ パイン	麦茶 野菜ビスケット 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、豚小間肉、油揚げ、ごま	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、パイン、しめじ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、しいたけ、わかめ	ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩 エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 212 mg
4 — 火 —	ミートローフ ツナポテトサラダ ごはん もも 味噌汁(キャベツ・油揚げ・しめじ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 バナナケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、ツナ	にんじん、たまねぎ、もも、バナナ、コーン、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、しめじ	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 579 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.0 g カルシウム 265 mg
5 — 水 —	鶏肉のトマト煮 こまつなのツナ和え ごはん みかん 味噌汁(わかめ・えのきたけ・たまねぎ)	麦茶 クリームサンドビスケット 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、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ツナ、みそ、しらす干し	もやし、たまねぎ、トマト、こまつな、みかん、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン	しょうゆ、コンソメ、食塩 エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 299 mg
6 — 木 —	カレイのごま照り焼き カミカミ和え ごはん ミニゼリー 味噌汁(こまつな・なめこ・高野豆腐)	麦茶 塩せんべい 牛乳 とうふドーナツ(きなこ)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、みそ、高野豆腐、油揚げ、きな粉、ごま	こまつな、にんじん、たくあん、きゅうり、なめこ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 299 mg
7 — 金 —	レバーとポテトのオーロラソース キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん パイン 味噌汁(わかめ・たまねぎ・とうふ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、マーガリン、砂糖、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、油	牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、みそ	キャベツ、パイン、たまねぎ、きゅうり、ひじき、わかめ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、おろししょうが、食塩、おろしにんにく エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.1 g カルシウム 242 mg
8 — 土 —	コロッケ 切干大根の煮物 ごはん みかん 味噌汁(キャベツ・えのきたけ・たまねぎ)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 ココアクッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、だいず、みそ、油揚げ	パイン、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、和風だしの素、食塩 エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.5 g カルシウム 240 mg
10 — 月 —	ささみフライ きんぴらごぼう ごはん もも 味噌汁(こまつな・たまねぎ・油揚げ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ヨーグルトビスケット	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、パン粉、小麦粉、マーガリン、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、みそ、ヨーグルト、油揚げ	ごぼう、もも、にんじん、たまねぎ、こまつな、いちご	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、パセリ エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 244 mg
11 — 火 —	肉じゃが こまつなのごま和え ごはん ミニゼリー 味噌汁(わかめ・たまねぎ・しめじ)	麦茶 ウエハース 牛乳 かぼちゃスコーン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、しらす、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、みそ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 264 mg
12 — 水 —	和風ベーコンスパゲティ きゅうりの塩こんぶ和え 味噌汁(こまつな・とうふ・なめこ) バナナ	麦茶 白雪せんべい 牛乳 鶏そぼろおにぎり	スパゲティ、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ベーコン、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ	もやし、だけのこ、ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、塩こんぶ、こまつな	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、おろししょうが、和風だしの素、食塩 エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 209 mg
13 — 木 —	鶏肉のから揚げ 切干大根のサラダ じゅーしー みかん 味噌汁(わかめ・えのきたけ・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、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、豚小間肉、みそ、ツナ、油揚げ、きな粉	みかん、きゅうり、なめこ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、たまねぎ、切干大根、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、和風だしの素、食塩 エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.2 g カルシウム 223 mg
14 — 金 —	鶏肉のみそ焼き ひじきのサラダ あじさいごはん はるさめスープ パイン	麦茶 塩せんべい 牛乳 てるてる餃子	米、ぎょうざの皮、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、さけ、みそ	パイン、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ、ひじき、えだまめ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁、酢、鶏がらスープの素、中華だしの素、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 563 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.4 g カルシウム 305 mg
15 — 土 —	豚肉とキャベツの中華炒め 彩りナムル わかめスープ もも	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 マシュマロサンド	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、ハム	もやし、キャベツ、もも、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 207 mg

あじさいランチ





献立表



令和6年6月

草加あおぞら保育園

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		調味料
17 — 月 —	ポークケチャップ カミカミ和え ごはん ミニゼリー 味噌汁(えのきたけ・とうふ・こまつな)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 みそポテト	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、たくあん、きゅうり、切干大根	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、みりん、中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 246 mg
18 — 火 —	じゃがいものそぼろ煮 こまつなのおかか和え ごはん みかん 味噌汁(油揚げ・しめじ・キャベツ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	米、じゃがいも、コーンフレーク、マーガリン、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、キャベツ、みかん、にんじん、えのきたけ、しめじ、いんげん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 253 mg
19 — 水 —	カレーライス はるさめサラダ わかめスープ もも	麦茶 ウエハース 牛乳 お好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚小間肉、牛乳、かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、もも、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、コーン、わかめ、あおのり	カレールウ、しょうゆ、中濃ソース、焼きそばソース、鶏がらスープの素、中華だし、酢、食塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 221 mg
20 — 木 —	マーボー豆腐丼 もやしのとちくわのナムル 中華スープ(こまつな・しいたけ・コーン) パイン	麦茶 塩せんべい 牛乳 そうめん	米、そうめん、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、こまつな、パイン、ねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、鶏がらスープの素、中華だし、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 258 mg
21 — 金 —	鶏つくね こまつなサラダ ごはん みかん 味噌汁(油揚げ・えのきたけ・キャベツ)	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、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま	こまつな、もやし、キャベツ、みかん、たまねぎ、えのきたけ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、酢、食塩	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.3 g カルシウム 270 mg
22 — 土 —	チャーハン こまつなのナムル 味噌汁(ねぎ・しめじ・とうふ) ミニゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 アメリカンドッグ	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、みそ	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、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、中華だし、酢、鶏がらスープの素、食塩、おろししょうが	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 234 mg
24 — 月 —	鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁(こまつな・なめこ・とうふ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、砂糖、スポンジケーキ	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、だいず、みそ、油揚げ	もも、なめこ、にんじん、ねぎ、パイン、切干大根、みかん、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 21.2 g カルシウム 227 mg
25 — 火 —	豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ ごはん パイン 味噌汁(わかめ・しめじ・高野豆腐)	麦茶 塩せんべい 牛乳 ナポリタン	米、マカロニ、マヨネーズ、レッシング、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、高野豆腐、みそ、ウインナー、ごま	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、こまつな、パイン、きゅうり、にんじん、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、みりん、おろししょうが、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 22.3 g カルシウム 278 mg
26 — 水 —	ジャージャー麺 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) バナナ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 たぬきおにぎり	中華めん、米、天かす、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ、ごま	もやし、バナナ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だし、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 198 mg
27 — 木 —	ちくわの磯辺揚げ 大豆とひじきの煮物 わかめごはん ミニゼリー 味噌汁(しめじ・こまつな・高野豆腐)	麦茶 ウエハース 牛乳 にんじんケーキ	米、ホットケーキミックス、小麦粉、こんにゃく、砂糖、マーガリン、油	牛乳、ちくわ、高野豆腐、だいず、みそ、油揚げ	こまつな、にんじん、しめじ、絹さや、ひじき、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 328 mg
28 — 金 —	ハンバーグ キャベツのごまだれサラダ ごはん もも 味噌汁(にんじん・たまねぎ・しめじ)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 ベーコンポテト春巻き	米、じゃがいも、パン粉、春巻きの皮、マヨネーズ、レッシング、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ベーコン、ごま	たまねぎ、キャベツ、もも、しめじ、にんじん、きゅうり、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 538 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.0 g カルシウム 237 mg
29 — 土 —	豚丼 はるさめサラダ 味噌汁(油揚げ・しめじ・キャベツ) みかん	麦茶 バタービスケット 牛乳 フライドポテト(のり塩)	米、フライドポテト、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、キャベツ、みかん、きゅうり、しめじ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、和風だし、酢、食塩	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.8 g カルシウム 204 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いたします。
 ☆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、下記の献立が変更となります。

