



## 献立表



令和6年7月

草加あおそら保育園

日 曜	献立名	午前おやつ	材料名(昼食・午後おやつ)				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 — 月 —	豚肉とキャベツの中華炒め 切干大根のサラダ ごはん                      パイン わかめスープ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 こまつなケーキ	ホットケーキ ミックス、マヨ ネーズドレッシ ング、砂糖、こ ま油、マーガリ ン	牛乳、豚小間 肉	キャベツ、パイ ン、たまねぎ、 きゅうり、ね ぎ、切干大根、 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、食塩、おろ しにんにく、お ろししょうが	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 246 mg
2 — 火 —	鶏天                      ミニゼリー きんぴらごぼう ごはん 味噌汁(キャベツ・油揚げ・しめじ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ミニピザ	米、ぎょうざの 皮、小麦粉、こ んにゃく、砂 糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも 肉、油揚げ、 チーズ、ウイ ンナー、み そ、ごま	ごぼう、にんじ ん、キャベツ、 しめじ、たまね ぎ、ピーマン、 あおのり	かつお・にぼし だし汁、ケ チャップ、しょ うゆ、和風だし の素、食塩	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 265 mg
3 — 水 —	焼きそば 肉団子スープ バナナ	麦茶 白雪せんべい 牛乳 しらすとこまつなのおにぎり	焼きそばめん、 米、はるさめ、 砂糖、ごま油	牛乳、豚小間 肉、鶏ひき 肉、木綿豆 腐、しらす干 し	もやし、バナナ、 キャベツ、にんじ ん、えのきたけ、 こまつな、しいた け、ピーマン、ね ぎ、あおのり	焼きそばソース、 中濃ソース、しょ うゆ、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 517 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 233 mg
4 — 木 —	七タキーマカレー もやしのナムル そうめん汁 パイン	麦茶 バタービスケット 牛乳 七タゼリー	米、麩、砂糖、 そうめん、油	牛乳、豚ひき 肉、カルピ ス、牛乳、ツ ナ、ゼラチン	もやし、ぶどう、 たまねぎ、にんじ ん、もも、きゅう り、きゅうり、パ イン、オクラ、わ かめ	かつお・にぼし だし汁、カレー ルウ、しょう ゆ、おろししょ うが、食塩	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 210 mg
5 — 金 —	チーズつくね カミカミ和え ごはん                      みかん 味噌汁(こまつな・たまねぎ・なめこ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 ポンデケージョ	米、白玉粉、じゃ がいも、ホット ケーキミックス、 油、マヨネーズド レッシング、片栗 粉、砂糖	牛乳、鶏ひき 肉、木綿豆 腐、チーズ、 みそ、油揚 げ、ごま	みかん、にんじ ん、たまねぎ、 たくあん、こま つな、きゅう り、なめこ、切 干大根、ねぎ	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 528 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 304 mg
6 — 土 —	鶏肉のトマト煮 こまつなのツナ和え ごはん                      ミニゼリー 味噌汁(わかめ・とうふ・たまねぎ)	麦茶 クリームサンドビスケット 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、 マーガリン、砂 糖、油	牛乳、鶏もも 肉、木綿豆 腐、みそ、ツ ナ	もやし、たまね ぎ、トマト、こ まつな、かぼ ちゃ、にんじ ん、しめじ、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 518 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 226 mg
8 — 月 —	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの塩こんぶ和え ごはん                      もも 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・しめじ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ヨーグルトビスケット	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、 ヨーグルト	もやし、もも、 きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、 キャベツ、しめ じ、いちご、いん げんこんぶ	かつお・にぼし だし汁、しょう ゆ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 223 mg
9 — 火 —	豆腐のまり揚げ ささみの中華サラダ ごはん                      パイン 味噌汁(こまつな・えのきたけ・油揚げ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ナポリタン	米、マカロニ、 油、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、鶏ひき 肉、木綿豆 腐、鶏ささ 身、みそ、ウ インナー、油 揚げ、ごま	もやし、たまね ぎ、パイン、こ まつな、きゅう り、にんじん、 えのきたけ、に ら、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、酢、食 塩、おろししょう が、和風だしの 素、コンソメ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.2 g カルシウム 242 mg
10 — 水 —	カレイのムニエル ツナポテトサラダ ごはん                      みかん コンソメスープ(キャベツ・にんじん・しめじ)	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、じゃがい も、コーンフレーク、 小麦粉、マヨネ ーズドレッシング、 マーガリン、砂糖	牛乳、かれ い、ベーコ ン、ツナ	みかん、キャベ ツ、にんじん、 きゅうり、しめ じ	食塩、コンソ メ、カレー粉、 パセリ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.5 g カルシウム 204 mg
11 — 木 —	ポークケチャップ 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(えのきたけ・とうふ・こまつな)	麦茶 塩せんべい 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケー キミックス、 マーガリン、マ ヨネーズドレッシ ング、砂糖、 グラニュー糖	牛乳、豚小間 肉、木綿豆 腐、みそ	キャベツ、たま ねぎ、こまつ な、えのきた け、きゅうり、 ひじき	かつお・にぼし だし汁、ケ チャップ、中濃 ソース、しょう ゆ、おろしにん にく、食塩	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 253 mg
12 — 金 —	鶏肉のみそ焼き      パイン 彩りナムル 塩こんぶと枝豆のごはん はるさめスープ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 とうふドーナツ	米、ホットケー キミックス、 油、はるさめ、 グラニュー糖、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも 肉、絹ごし豆 腐、ハム、み そ	もやし、パイ ン、キャベツ、 えだまめ、しめ じ、きゅうり、 コーン、にんじ ん、塩こんぶ	しょうゆ、みり ん、酢、鶏がら スープの素、和風だ 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 541 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 204 mg
13 — 土 —	鮭ピラフ こまつなごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ・しめじ) みかん	麦茶 白雪せんべい 牛乳 チーズボールフライ	米、油、マーガ リン、砂糖	牛乳、さけ、 みそ、油揚 げ、ごま	こまつな、みか ん、キャベツ、 たまねぎ、えの きたけ、しめ じ、コーン、に んじん	かつお・にぼし だし汁、しょう ゆ、ケチャップ、 コンソメ、食 塩、パセリ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 240 mg
16 — 火 —	ささみのカレーフライ スパゲティサラダ ごはん                      もも 味噌汁(たまねぎ・高野豆腐・こまつな)	麦茶 ウエハース 牛乳 お好み焼き	米、スパゲ ティ、小麦粉、 パン粉、マヨ ネーズドレッシ ング、油	牛乳、鶏ささ 身、絹ごし豆 腐、豚小間 肉、みそ、高 野豆腐、ハ ム、かつお節	もも、キャベ ツ、たまねぎ、 こまつな、きゅ うり、にんじ ん、あおのり	かつお・にぼし だし汁、しょう ゆ、中濃ソー ス、焼きそば ソース、カレー 粉、中華だしの 素、食塩	エネルギー 542 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 239 mg



## 献立表



令和6年7月

草加あおぞら保育園

日 曜	献立名	午前おやつ	材料名(昼食・午後おやつ)				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	ハヤシライス	麦茶	米、そうめん、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、油揚げ	キャベツ、パナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、きゅうり、しいたけ、わかめ	ハヤシルウ、かつお・にぼしだし汁、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、酢、食塩	エネルギー 567 kcal
ー	カリカリ油揚げのサラダ	白雪せんべい					たんぱく質 20.7 g
水	わかめスープ	牛乳					脂 質 18.6 g
ー	バナナ	そうめん					カルシウム 225 mg
18	肉じゃが	麦茶	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、油揚げ、みそ、チーズ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、キャベツ、しめじ、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 556 kcal
ー	こまつなのおかか和え	スティックビスケット					たんぱく質 21.9 g
木	ごはん ミニゼリー	牛乳					脂 質 19.4 g
ー	味噌汁(キャベツ・油揚げ・しめじ)	野菜ブリッツ					カルシウム 295 mg
19	ひじきハンバーグ	麦茶	米、フライドポテト、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、大豆、みそ、油揚げ	たまねぎ、みかん、なめこ、にんじん、切干大根、ひじき、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素	エネルギー 560 kcal
ー	切干大根の煮物	塩せんべい					たんぱく質 21.8 g
金	ごはん みかん	牛乳					脂 質 21.4 g
ー	味噌汁(わかめ・たまねぎ・なめこ)	フライドポテト					カルシウム 251 mg
20	ミートスパゲティ	麦茶	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、ベーコン	かぼちゃ、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、コーン	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、おろしにんにく	エネルギー 519 kcal
ー	かぼちゃサラダ	野菜ビスケット					たんぱく質 20.0 g
土	コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ)	牛乳					脂 質 13.9 g
ー	パイン	わかめおにぎり					カルシウム 176 mg
22	タンドリーチキン	麦茶	米、スポンジケーキ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、生クリーム、みそ、油揚げ、ツナ	もやし、こまつな、もも、たまねぎ、キャベツ、パイン、さくらんぼ、みかん、もも	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、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 535 kcal
ー	こまつなのツナ和え	クリームサンドビスケット					たんぱく質 20.8 g
月	ごはん	牛乳					脂 質 20.8 g
ー	味噌汁(キャベツ・たまねぎ・油揚げ)	お誕生日ケーキ					カルシウム 226 mg
23	夏野菜マーボー丼	麦茶	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生クリーム、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、もも、なす、ズッキーニ、きゅうり、こまつな、コーン、にんじん、しいたけ	かつお・にぼしだし汁、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 523 kcal
ー	はるさめサラダ	バタービスケット					たんぱく質 18.0 g
火	中華スープ	牛乳					脂 質 20.3 g
ー	もも	フルーチェムース					カルシウム 239 mg
24	五目うどん	麦茶	うどん、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきだけ、コーン	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 511 kcal
ー	野菜のかき揚げ	ウエハース					たんぱく質 19.1 g
水	バナナ	牛乳					脂 質 14.4 g
ー		ひじきおにぎり					カルシウム 233 mg
25	ボークビーンズ	麦茶	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、豚小間肉、ヨーグルト、大豆、みそ、油揚げ、ツナ	キャベツ、みかん、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、きゅうり、いちご	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー 528 kcal
ー	キャベツのツナマヨサラダ	塩せんべい					たんぱく質 20.7 g
木	ごはん みかん	牛乳					脂 質 18.3 g
ー	味噌汁(こまつな・油揚げ・えのきだけ)	ヨーグルトケーキ					カルシウム 260 mg
26	揚げ餃子	麦茶	米、ぎょうざの皮、天かす、砂糖、ごま油、油、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚ひき肉、みそ、かつお節	キャベツ、もやし、しめじ、コーン、にんじん、ひじき、えだまめ、にら、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、鶏がらスープの素、中濃ソース、中華だしの素、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 522 kcal
ー	ひじきのサラダ	野菜ビスケット					たんぱく質 16.6 g
金	ごはん ミニゼリー	牛乳					脂 質 12.6 g
ー	中華スープ(にんじん・もやし・しめじ)	たこ焼き風おにぎり					カルシウム 219 mg
27	焼きそば	麦茶	焼きそばめん、米、ポップコーン、油、砂糖、ごま油	フランクフルト、豚小間肉、油揚げ、ごま	りんご、もやし、キャベツ、にんじん、あおのり	焼きそばソース、中濃ソース、酢、鶏がらスープの素、食塩	エネルギー 683 kcal
ー	フランクフルト	スティックビスケット					たんぱく質 19.4 g
土	ポップコーン	牛乳					脂 質 23.7 g
ー	りんごジュース	おいなりさん					カルシウム 74 mg
29	デミグラスハンバーグ	麦茶	米、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま、かつお節	キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、しめじ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、ハヤシルウ、食塩、コンソメ	エネルギー 522 kcal
ー	キャベツのごまだれサラダ	クリームサンドビスケット					たんぱく質 20.9 g
月	ごはん ミニゼリー	牛乳					脂 質 17.8 g
ー	味噌汁(こまつな・油揚げ・えのきだけ)	いももち					カルシウム 256 mg
30	豚肉のしょうが焼き	麦茶	米、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、ちくわ	もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、パイン、なめこ、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 512 kcal
ー	こまつなとちくわのナムル	白雪せんべい					たんぱく質 20.6 g
火	ごはん パイン	牛乳					脂 質 16.6 g
ー	味噌汁(なめこ・わかめ・とうふ)	ココアケーキ					カルシウム 269 mg
31	豆腐のナゲット	麦茶	米、麩、マヨネーズドレッシング、片栗粉、マーガリン、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、高野豆腐、ごま	ごぼう、もも、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	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 530 kcal
ー	ごぼうサラダ	バタービスケット					たんぱく質 24.0 g
水	ごましおごはん もも	牛乳					脂 質 20.8 g
ー	味噌汁(キャベツ・高野豆腐・たまねぎ)	お麴ラスク					カルシウム 254 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。  
☆ごでまり組は誤食・誤嚥防止の為、鶏卵を使用していない食材、0歳児のお子様が食べやすいものを考慮し、下記の献立が変更となります。

