



献立表



令和6年8月

草加あおぞら保育園

日 / 種	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 木	カレーライス こまつなサラダ わかめスープ ブルーチェ	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、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、ヨーグルト	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、なす、ねぎ、いちご、ピーマン、わかめ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 289 mg
カレーパーティー						
2 金	鶏肉のトマト煮 カリカリ油揚げのサラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁(わかめ・とうふ・たまねぎ)	麦茶 白雪せんべい 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、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、しめじ、わかめ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 215 mg
3 土	マーボー豆腐丼 ちくわともやしのナムル 中華スープ(こまつな・しめじ・コーン) パイン	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 チーズボールフライ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、みそ	もやし、たまねぎ、こまつな、パイン、きゅうり、ねぎ、しめじ、コーン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.2 g カルシウム 244 mg
5 月	コーンフレックチキン カミカミ和え ごはん もも 味噌汁(高野豆腐・こまつな・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ミニピザ	米、ぎょうざの皮、コーンフレック、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏ささ身、チーズ、ウインナー、みそ、高野豆腐、油揚げ	もも、きゅうり、にんじん、こまつな、たくあん、たまねぎ、コーン、切干大根	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 268 mg
6 火	豚肉となすのみそ炒め 彩りナムル ごはん みかん はるさめスープ	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ハムとコーンのドーナツ	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、みそ、ハム	もやし、なす、たまねぎ、みかん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しいたけ、コーン、あおのり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 229 mg
7 水	カレイのごま照り焼き 大豆とひじきの煮物 ごはん ミニゼリー 味噌汁(わかめ・なめこ・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 こまつなケーキ	米、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、油	牛乳、かれい、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ、ごま	にんじん、なめこ、こまつな、絹ごし、ひじき、わかめ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 314 mg
8 木	ミートスパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ) もも	麦茶 塩せんべい 牛乳 とうもろこしおにぎり	スパゲティ、米、じゃがいも、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、もも、トマト、とうもろこし、キャベツ、しめじ、きゅうり、コーン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 178 mg
9 金	ひまわりライス こまつなのツナ和え 味噌汁(油揚げ・キャベツ・えのきたけ) パイン	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ひまわりクッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、ツナ	もやし、こまつな、たまねぎ、パイン、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、コーン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.5 g カルシウム 232 mg
ひまわりメニュー						
10 土	バーベキューチキン かぼちゃサラダ ごはん みかん 味噌汁(こまつな・たまねぎ・しめじ)	麦茶 白雪せんべい 麦茶 フローストヨーグルト	米、砂糖、マヨネーズドレッシング、片栗粉、小麦粉	ヨーグルト、鶏もも肉、生クリーム、みそ、ゼラチン	かぼちゃ、みかん、みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、にんじん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 24.2 g カルシウム 126 mg
13 火	ミートローフ キャベツのごまだれサラダ ごはん もも 味噌汁(わかめ・高野豆腐・たまねぎ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 バナナケーキ	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、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、高野豆腐、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、もも、バナナ、にんじん、コーン、グリーンピース、切干大根、わかめ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 282 mg
14 水	夏野菜マーボー丼 はるさめサラダ 中華スープ(こまつな・しめじ・コーン) パイン	麦茶 バタービスケット 牛乳 お麩ラスク	米、麩、マーガリン、はるさめ、砂糖、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	もやし、たまねぎ、パイン、なす、ズッキーニ、きゅうり、こまつな、しめじ、コーン、にんじん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 224 mg
15 木	ハヤシライス きゅうりの塩こんぶ和え わかめスープ バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 ブルーチェムース	米、油	牛乳、豚小間肉、生クリーム	もやし、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、塩こんぶ、わかめ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.0 g カルシウム 228 mg
16 金	鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 ごはん ミニゼリー 味噌汁(こまつな・なめこ・たまねぎ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 フライドポテト(のり塩)	米、フライドポテト、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ	こまつな、なめこ、にんじん、切干大根、あおのり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.1 g カルシウム 254 mg
17 土	肉じゃが ミニゼリー こまつなサラダ ごましおごはん 味噌汁(わかめ・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 バナナきなこ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、油揚げ、みそ、きな粉	バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、わかめ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 288 mg



献立表



令和6年8月

草加あおぞら保育園

日 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名(昼食・午後おやつ)				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	
19	ポークケチャップ 鶏ささみのカレー風味サラダ ごはん パイン 味噌汁(こまつな・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 とうふドーナツ	米、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、みそ、鶏ささ身、油揚げ、きな粉	たまねぎ、キャベツ、パイン、こまつな、えのきたけ、きゅうり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、おろしにんにく、食塩	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 254 mg
20	鶏肉のから揚げ みかん カミカミ和え 火 塩こんぶと枝豆のごはん 味噌汁(わかめ・たまねぎ・しめじ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ボンデケーショ	米、白玉粉、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、チーズ、こま	みかん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、たくあん、しめじ、えだまめ、切干大根、塩こんぶ、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 546 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.8 g カルシウム 251 mg
21	ジャージャー麺 切干大根のサラダ 水 中華スープ(キャベツ・えのきたけ・にんじん) バナナ	麦茶 塩せんべい 牛乳 しらすとこまつなのなおにぎり	中華めん、米、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、みそ、しらす干し、ツナ、みそ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、こまつな、切干大根、ピーマン	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 560 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 244 mg
22	じゃがいものそぼろ煮 こまつなのおかか和え 木 ごはん もも 味噌汁(たまねぎ・油揚げ・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	もも、こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、いんげん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 234 mg
23	揚げ餃子 ひじきのサラダ 金 ごはん ミニゼリー 中華スープ(こまつな・もやし・にんじん)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 おいなりさん	米、ぎょうざの皮、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、みそ	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、コーン、ひじき、えだまめ、にら	酢、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 225 mg
24	豚肉とキャベツの中華炒め もやしのナムル 土 ごはん みかん わかめスープ	麦茶 白雪せんべい 牛乳 アメリカドッグ	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、ハム	もやし、みかん、キャベツ、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、ケチャップ、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 516 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.1 g カルシウム 198 mg
26	タンドリーチキン スパゲティサラダ 月 ごはん 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・油揚げ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、スポンジケーキ、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、生クリーム、みそ、油揚げ、ハム	もも、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、パイン、にんじん、みかん	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、カレー粉、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 23.0 g カルシウム 203 mg
27	豆腐のまり揚げ ちくわともやしのナムル 火 ごはん パイン 味噌汁(こまつな・えのきたけ・たまねぎ)	麦茶 ウエハース 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキミックス、油、マーガリン、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、みそ	もやし、たまねぎ、パイン、きゅうり、こまつな、えのきたけ、にんじん、にら	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、酢、おろししょうが、和風だしの素	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.9 g カルシウム 254 mg
28	豚丼 キャベツとひじきの和風コールスロー 水 味噌汁(油揚げ・しめじ・わかめ) みかん	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ベーコンポテトパイ	米、じゃがいも、春巻きの皮、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、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、みかん、しめじ、きゅうり、ねぎ、グリーンピース、わかめ、ひじき	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 561 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.5 g カルシウム 224 mg
29	豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう 木 ごはん 味噌汁(こまつな・なめこ・とうふ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 ナポリタン	米、マカロニ、こんにゃく、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、ウインナー、こま	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、なめこ、たまねぎ、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、おろししょうが、みりん、中濃ソース、和風だしの素、コンソメ、食塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 232 mg
30	鶏つくね こまつなのごま和え 金 ごはん もも 味噌汁(キャベツ・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 セサミクッキー	米、小麦粉、マーガリン、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、木綿豆腐、みそ、油揚げ、こま	こまつな、もも、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.5 g カルシウム 260 mg
31	チャーハン カレーポテトサラダ 土 味噌汁(とうふ・ねぎ・しめじ) パイン	麦茶 スティックビスケット 牛乳 野菜ブリッツ	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、油、ごま油、砂糖	牛乳、ウインナー、木綿豆腐、みそ、チーズ	たまねぎ、にんじん、パイン、ねぎ、しめじ、きゅうり、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、鶏がらスープの素、おろししょうが、カレー粉、食塩	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 21.8 g カルシウム 237 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。
 ☆こてまり組は誤食・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ಗೆ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。

