



## 献立表



令和6年9月

草加あおぞら保育園

| 日<br>曜            | 献立名   | 午前おやつ<br>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   |  |
| 2<br>—<br>月<br>—  | ハヤシライス<br>キャベツのツナマヨサラダ<br>わかめスープ<br>みかん                       | 麦茶<br>白雪せんべい<br>牛乳<br>いももち               | 米、じゃがいも、<br>片栗粉、マヨネー<br>ズドレッシング、<br>砂糖、ごま油、油                        | 牛乳、豚小間<br>肉、ツナ  | キャベツ、みかん、<br>たまねぎ、にんじ<br>ん、もやし、えのき<br>だけ、きゅうり、し<br>めじ、わかめ        | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 18.2 g<br>カルシウム 212 mg |
| 3<br>—<br>火<br>—  | 焼きそば<br>コロッケ<br>はるさめスープ<br>パイン                                | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>たぬきおにぎり        | 焼きそばめん、<br>米、天かす、油、<br>はるさめ、砂糖、<br>ごま油                              | 牛乳、豚小間肉   | もやし、パイン、<br>キャベツ、こまつ<br>な、にんじん、コー<br>ン、ねぎ、しいた<br>け、ピーマン、あお<br>のり | エネルギー 575 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 19.5 g<br>カルシウム 206 mg |
| 4<br>—<br>水<br>—  | ハンバーグ もも<br>キャベツのごまだれサラダ<br>ごはん<br>味噌汁(こまつな・油揚げ・しめじ)          | 麦茶<br>塩せんべい<br>牛乳<br>しらすのピザ              | 米、ぎょうざの<br>皮、パン粉、マヨ<br>ネーズドレッシング<br>グ、砂糖、片栗<br>粉、ごま油                | 牛乳、豚ひき<br>肉、木綿豆腐、<br>油揚げ、チー<br>ズ、みそ、しら<br>す干し、かつお<br>節、ごま | キャベツ、もも、た<br>まねぎ、こまつな、<br>しめじ、ねぎ、切干<br>大根                        | エネルギー 582 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂 質 23.3 g<br>カルシウム 352 mg |
| 5<br>—<br>木<br>—  | 鶏天 ミニゼリー<br>カミカミ和え<br>ごはん<br>味噌汁(わかめ・なめこ・とうふ)                 | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>麦茶<br>フロズンヨーグルト    | 米、小麦粉、油、<br>砂糖  | ヨーグルト、鶏<br>もも肉、生ク<br>リーム、木綿豆<br>腐、みそ、油揚<br>げ              | もも、にんじん、た<br>くあん、きゅうり、<br>なめこ、切干大根、<br>わかめ、あおのり                  | エネルギー 543 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂 質 20.1 g<br>カルシウム 130 mg |
| 6<br>—<br>金<br>—  | 豚肉となすのみそ炒め<br>彩りナムル<br>ごはん みかん<br>中華スープ(こまつな・しめじ・コーン)         | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>とうふドーナツ          | 米、ホットケーキ<br>ミックス、油、グ<br>ラニュー糖、砂<br>糖、ごま油                            | 牛乳、豚小間<br>肉、生揚げ、絹<br>ごし豆腐、みそ                              | もやし、なす、たま<br>ねぎ、みかん、こまつ<br>な、しめじ、きゅ<br>うり、にんじん、<br>コーン           | エネルギー 521 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 269 mg |
| 7<br>—<br>土<br>—  | カレーのごま照り焼き<br>こまつなのごま和え<br>きんぴらごはん もも<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ・たまねぎ)   | 麦茶<br>白雪せんべい<br>牛乳<br>ポップコーン             | 米、ポップコー<br>ン、こんにゃく、<br>砂糖、ごま油                                       | 牛乳、かれい、<br>みそ、豚ひき<br>肉、ちくわ、油<br>揚げ、ごま                     | こまつな、もも、に<br>んじん、たまねぎ、<br>キャベツ、ごぼう、<br>しいたけ                      | エネルギー 530 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂 質 15.0 g<br>カルシウム 274 mg |
| 9<br>—<br>月<br>—  | 豚肉とキャベツの中華炒め<br>ちくわともやしのナムル<br>ごはん パイン<br>わかめスープ              | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>メロンパンクッキー      | 米、ホットケーキ<br>ミックス、マーガ<br>リン、砂糖、ごま<br>油、グラニュー糖                        | 牛乳、豚小間<br>肉、ちくわ   | もやし、キャベツ、<br>パイン、たまねぎ、<br>えのきだけ、にんじ<br>ん、ねぎ、ピーマ<br>ン、わかめ         | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 16.7 g<br>カルシウム 219 mg |
| 10<br>—<br>火<br>— | バーベキューチキン<br>カレーポテトサラダ<br>ごはん ミニゼリー<br>コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ) | 麦茶<br>ウエハース<br>牛乳<br>ココアケーキ              | 米、じゃがいも、<br>ホットケーキミッ<br>クス、マヨネーズ<br>ドレッシング、砂<br>糖、片栗粉、小麦<br>粉、マーガリン | 牛乳、鶏もも<br>肉、ベーコン  | たまねぎ、キャベ<br>ツ、きゅうり、にん<br>じん、コーン                                  | エネルギー 515 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 16.5 g<br>カルシウム 220 mg |
| 11<br>—<br>水<br>— | マーボー豆腐丼<br>はるさめサラダ<br>中華スープ(こまつな・しめじ・にんじん)<br>バナナ             | 麦茶<br>野菜ビスケット<br>牛乳<br>そうめん              | 米、そうめん、は<br>るさめ、砂糖、片<br>栗粉、ごま油                                      | 牛乳、木綿豆<br>腐、豚ひき肉、<br>みそ、油揚げ                               | バナナ、たまねぎ、<br>もやし、こまつな、<br>ねぎ、にんじん、<br>きゅうり、しめじ                   | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 14.9 g<br>カルシウム 258 mg |
| 12<br>—<br>木<br>— | じゃがいものそぼろ煮<br>こまつなのおかか和え<br>ごはん もも<br>味噌汁(たまねぎ・油揚げ・キャベツ)      | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>お麩ラスク            | 米、じゃがいも、<br>麩、マーガリン、<br>グラニュー糖、砂<br>糖、片栗粉                           | 牛乳、鶏ひき<br>肉、みそ、油揚<br>げ、かつお節                               | もも、こまつな、に<br>んじん、えのきだ<br>け、たまねぎ、キャ<br>ベツ、いんげん                    | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 14.9 g<br>カルシウム 239 mg |
| 13<br>—<br>金<br>— | 春巻き みかん<br>ひじきのサラダ<br>ごはん<br>中華スープ(こまつな・もやし・しめじ)              | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>マシュマロコーンフレーク | 米、春巻きの皮、<br>コーンフレーク、<br>はるさめ、油、<br>マーガリン、砂<br>糖、片栗粉、ごま<br>油、小麦粉     | 牛乳、豚小間肉   | もやし、みかん、た<br>けのこ、こまつな、<br>しめじ、コーン、に<br>んじん、ひじき、え<br>だまめ、しいたけ     | エネルギー 546 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂 質 12.6 g<br>カルシウム 219 mg |
| 14<br>—<br>土<br>— | ジャージャー麺<br>こまつなとちくわのナムル<br>中華スープ(キャベツ・えのきだけ・にんじん)<br>パイン      | 麦茶<br>塩せんべい<br>牛乳<br>おいなりさん              | 生中華めん、米、<br>片栗粉、砂糖、ご<br>ま油  | 牛乳、豚ひき<br>肉、みそ、ちく<br>わ、油揚げ                                | もやし、こまつな、<br>たまねぎ、パイン、<br>にんじん、キャベ<br>ツ、えのきだけ、<br>ピーマン           | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂 質 12.7 g<br>カルシウム 206 mg |



# 献立表



令和6年9月

草加おおぞら保育園

| 日<br>曜         | 献立名  | 午前おやつ<br>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                                      |  |
| 17             | お月見カレー<br>— カリカリ油揚げのサラダ<br>火 わかめスープ<br>— みかん                     | 麦茶<br>ウエハース<br>牛乳<br>うさぎスイートポテト     | 米、さつまいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、マーガリン、油              | 牛乳、豚ひき肉、油揚げ、生クリーム                     | キャベツ、たまねぎ、みかん、もやし、にんじん、グリーンピース、きゅうり、ねぎ、わかめ、焼きのり | エネルギー 525 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 20.0 g<br>カルシウム 238 mg |
| <b>お月見メニュー</b> |  |                                     |   |                                       |   |  |
| 18             | ポークビーンズ<br>— こまつなのごま和え<br>水 ごはん もも<br>— 味噌汁(えのきたけ・キャベツ・油揚げ)      | 麦茶<br>白雪せんべい<br>牛乳<br>ヨーグルトビスケット    | 米、ホットケーキミックス、じゃがいも、マーガリン、砂糖、油               | 牛乳、豚小間肉、だいず、みそ、ちくわ、油揚げ、ヨーグルト、ごま       | こまつな、もも、にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、いちご            | エネルギー 575 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 19.6 g<br>カルシウム 294 mg |
| 19             | 鶏肉の照り焼き<br>— 切干大根のサラダ<br>木 きんぴらごはん ミニゼリー<br>— 味噌汁(わかめ・高野豆腐・たまねぎ) | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>フライドポテト   | 米、フライドポテト、こんにゃく、油、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油        | 牛乳、鶏もも肉、みそ、豚ひき肉、高野豆腐、ツナ               | きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、切り干しだいこん、わかめ、しいたけ            | エネルギー 597 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂 質 25.9 g<br>カルシウム 235 mg |
| 20             | 鮭フライ<br>— 大豆とひじきの煮物<br>金 ごはん パイン<br>— 味噌汁(こまつな・なめこ・とうふ)          | 麦茶<br>野菜ビスケット<br>牛乳<br>お好み焼き        | 米、小麦粉、こんにゃく、パン粉、小麦粉、油、砂糖                    | 牛乳、さけ、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚小間肉、だいず、みそ、油揚げ、かつお節 | パイン、キャベツ、にんじん、こまつな、なめこ、絹さや、ひじき、あおのり             | エネルギー 546 kcal<br>たんぱく質 27.8 g<br>脂 質 15.1 g<br>カルシウム 264 mg |
| 21             | チキンライス<br>— こまつなのツナ和え<br>土 コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・コーン)<br>— みかん       | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>ココアクッキー | 米、小麦粉、マーガリン、油、砂糖                            | 牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ                       | もやし、たまねぎ、こまつな、みかん、キャベツ、ピーマン、にんじん、グリーンピース、コーン    | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 22.9 g<br>カルシウム 215 mg |
| 24             | 肉じゃが ミニゼリー<br>— ささみの中華サラダ<br>火 ごましおごはん<br>— 味噌汁(わかめ・たまねぎ・高野豆腐)   | 麦茶<br>白雪せんべい<br>牛乳<br>ナポリタン         | 米、じゃがいも、マカロニ、しらたき、砂糖、油、ごま油                  | 牛乳、豚小間肉、鶏ささ身、みそ、ウィンナー、高野豆腐、ごま         | もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、わかめ                     | エネルギー 521 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 16.8 g<br>カルシウム 221 mg |
| 25             | 五目うどん<br>— 野菜のかき揚げ<br>水 バナナ<br>—                                 | 麦茶<br>野菜ビスケット<br>牛乳<br>ひじきおにぎり      | 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、えのきたけ、ねぎ、にんじん、えだまめ、ひじき       | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 14.5 g<br>カルシウム 226 mg |
| 26             | チーズつくね<br>— スパゲティサラダ<br>木 ごはん もも<br>— 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・油揚げ)         | 麦茶<br>バタービスケット<br>牛乳<br>にんじんケーキ     | 米、ホットケーキミックス、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉、マーガリン | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、みそ、油揚げ、ハム            | もも、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ                       | エネルギー 562 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 18.9 g<br>カルシウム 259 mg |
| 27             | ポークケチャップ<br>— ごぼうサラダ<br>金 ごはん みかん<br>— 味噌汁(しめじ・とうふ・こまつな)         | 麦茶<br>塩せんべい<br>牛乳<br>みそポテト          | 米、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖                | 牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、ごま                    | たまねぎ、ごぼう、みかん、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ                 | エネルギー 517 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 16.3 g<br>カルシウム 238 mg |
| 28             | チャーハン<br>— こまつなサラダ<br>土 中華スープ(しめじ・もやし・にんじん)<br>— ミニゼリー           | 麦茶<br>スティックビスケット<br>牛乳<br>フルーチェムース  | 米、ごま油、砂糖                                    | 牛乳、ウィンナー、生クリーム                        | こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しめじ               | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂 質 23.9 g<br>カルシウム 264 mg |
| 30             | ちくわの磯辺揚げ<br>— 切干大根の煮物<br>月 ごはん<br>— 味噌汁(しめじ・キャベツ・高野豆腐)           | 麦茶<br>クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>お誕生日ケーキ | 米、スポンジケーキ、小麦粉、砂糖、油                          | 牛乳、ちくわ、生クリーム、だいず、みそ、高野豆腐、油揚げ          | こまつな、もも、しめじ、にんじん、パイン、さくらんぼ、切干大根、みかん、あおのり        | エネルギー 594 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 17.4 g<br>カルシウム 255 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、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。

