



献立表



令和6年9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	
2 — 月 —	ハヤシライス キャベツのツナマヨサラダ わかめスープ みかん	麦茶 白雪せんべい 牛乳 いももち	米、じゃがいも、 片栗粉、マヨネー ズドレッシング、 砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間 肉、ツナ	キャベツ、みかん、 たまねぎ、にんじ ん、もやし、えのき だけ、きゅうり、し めじ、わかめ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 212 mg
3 — 火 —	焼きそば コロッケ はるさめスープ パイン	麦茶 スティックビスケット 牛乳 たぬきおにぎり	焼きそばめん、 米、天かす、油、 はるさめ、砂糖、 ごま油	牛乳、豚小間肉	もやし、パイン、 キャベツ、こまつ な、にんじん、コー ン、ねぎ、しいた け、ピーマン、あお のり	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.5 g カルシウム 206 mg
4 — 水 —	ハンバーグ もも キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・油揚げ・しめじ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 しらすのピザ	米、ぎょうざの 皮、パン粉、マヨ ネーズドレッシング グ、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、木綿豆腐、 油揚げ、チー ズ、みそ、しら す干し、かつお 節、ごま	キャベツ、もも、た まねぎ、こまつな、 しめじ、ねぎ、切干 大根	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 23.3 g カルシウム 352 mg
5 — 木 —	鶏天 ミニゼリー カミカミ和え ごはん 味噌汁(わかめ・なめこ・とうふ)	麦茶 クリームサンドビスケット 麦茶 フロズンヨーグルト	米、小麦粉、油、 砂糖	ヨーグルト、鶏 もも肉、生ク リーム、木綿豆 腐、みそ、油揚 げ	もも、にんじん、た くあん、きゅうり、 なめこ、切干大根、 わかめ、あおのり	エネルギー 543 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 130 mg
6 — 金 —	豚肉となすのみそ炒め 彩りナムル ごはん みかん 中華スープ(こまつな・しめじ・コーン)	麦茶 バタービスケット 牛乳 とうふドーナツ	米、ホットケーキ ミックス、油、グ ラニュー糖、砂 糖、ごま油	牛乳、豚小間 肉、生揚げ、絹 ごし豆腐、みそ	もやし、なす、たま ねぎ、みかん、こまつ な、しめじ、きゅ うり、にんじん、 コーン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 269 mg
7 — 土 —	カレーのごま照り焼き こまつなのごま和え きんぴらごはん もも 味噌汁(キャベツ・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 ポップコーン	米、ポップコー ン、こんにゃく、 砂糖、ごま油	牛乳、かれい、 みそ、豚ひき 肉、ちくわ、油 揚げ、ごま	こまつな、もも、に んじん、たまねぎ、 キャベツ、ごぼう、 しいたけ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 274 mg
9 — 月 —	豚肉とキャベツの中華炒め ちくわともやしのナムル 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 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、砂糖、ごま 油、グラニュー糖	牛乳、豚小間 肉、ちくわ	もやし、キャベツ、 パイン、たまねぎ、 えのきだけ、にんじ ん、ねぎ、ピーマ ン、わかめ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 219 mg
10 — 火 —	バーベキューチキン カレーポテトサラダ ごはん ミニゼリー コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ)	麦茶 ウエハース 牛乳 ココアケーキ	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、砂 糖、片栗粉、小麦 粉、マーガリン	牛乳、鶏もも 肉、ベーコン	たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、にん じん、コーン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 220 mg
11 — 水 —	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 中華スープ(こまつな・しめじ・にんじん) バナナ	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 そうめん	米、そうめん、は るさめ、砂糖、片 栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、しめ じ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 258 mg
12 — 木 —	じゃがいものそぼろ煮 こまつなのおかか和え ごはん もも 味噌汁(たまねぎ・油揚げ・キャベツ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 お麩ラスク	米、じゃがいも、 麩、マーガリン、 グラニュー糖、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、えのきだ け、たまねぎ、キャ ベツ、いんげん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 239 mg
13 — 金 —	春巻き みかん ひじきのサラダ ごはん 中華スープ(こまつな・もやし・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、春巻きの皮、 コーンフレーク、 はるさめ、油、 マーガリン、砂 糖、片栗粉、ごま 油、小麦粉	牛乳、豚小間肉	もやし、みかん、た けのこ、こまつな、 しめじ、コーン、に んじん、ひじき、え だまめ、しいたけ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 219 mg
14 — 土 —	ジャージャー麺 こまつなとちくわのナムル 中華スープ(キャベツ・えのきだけ・にんじん) パイン	麦茶 塩せんべい 牛乳 おいなりさん	生中華めん、米、 片栗粉、砂糖、ご ま油	牛乳、豚ひき 肉、みそ、ちく わ、油揚げ	もやし、こまつな、 たまねぎ、パイン、 にんじん、キャベ ツ、えのきだけ、 ピーマン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 12.7 g 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 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	
17	お月見カレー — カリカリ油揚げのサラダ 火 わかめスープ — みかん	麦茶 ウエハース 牛乳 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	カレーウ、しょうゆ、酢、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 525 kcal たんばく質 17.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 238 mg
お月見メニュー							
18	ポークビーンズ — こまつなのごま和え 水 ごはん もも — 味噌汁(えのきたけ・キャベツ・油揚げ)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 ヨーグルトビスケット	米、ホットケーキミックス、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	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー 575 kcal たんばく質 22.7 g 脂 質 19.6 g カルシウム 294 mg
19	鶏肉の照り焼き — 切干大根のサラダ 木 きんぴらごはん ミニゼリー — 味噌汁(わかめ・高野豆腐・たまねぎ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 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	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 597 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 25.9 g カルシウム 235 mg
20	鮭フライ — 大豆とひじきの煮物 金 ごはん パイン — 味噌汁(こまつな・なめこ・とうふ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 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	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、コンソメ、中華だしの素、和風だしの素	エネルギー 546 kcal たんばく質 27.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 264 mg
21	チキンライス — こまつなのツナ和え 土 コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・コーン) — みかん	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 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	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	エネルギー 558 kcal たんばく質 18.8 g 脂 質 22.9 g カルシウム 215 mg
24	肉じゃが ミニゼリー — ささみの中華サラダ 火 ごましおごはん — 味噌汁(わかめ・たまねぎ・高野豆腐)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 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、ウインナー、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	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、酢、みりん、コンソメ、食塩	エネルギー 521 kcal たんばく質 22.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 221 mg
25	五目うどん — 野菜のかき揚げ 水 バナナ —	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 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	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 たんばく質 19.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 226 mg
26	チーズつくね — スパゲティサラダ 木 ごはん もも — 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・油揚げ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 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	かつお・にぼしだし汁、食塩、和風だしの素	エネルギー 562 kcal たんばく質 21.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 259 mg
27	ポークケチャップ — ごぼうサラダ 金 ごはん みかん — 味噌汁(しめじ・とうふ・こまつな)	麦茶 塩せんべい 牛乳 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	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、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	エネルギー 517 kcal たんばく質 20.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 238 mg
28	チャーハン — こまつなサラダ 土 中華スープ(しめじ・もやし・にんじん) — 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、ごま油、砂糖	牛乳、ウインナー、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	しょうゆ、中華だしの素、鶏がらスープの素、おろししょうが、食塩	エネルギー 536 kcal たんばく質 15.3 g 脂 質 23.9 g カルシウム 264 mg
30	ちくわの磯辺揚げ — 切干大根の煮物 月 ごはん — 味噌汁(しめじ・キャベツ・高野豆腐)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 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	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 594 kcal たんばく質 23.7 g 脂 質 17.4 g 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。

