	6年10月		T				早川めむ	0 ()	本円 四
8	献 立 名	午前おやつ 午後おやつ	対レカになるもの		食・午後おやつ)	調味料	栄	養	価
曜 1	カレーライス	麦茶	米、じゃがい	牛乳、豚小間	体の調子を整えるもの たまねぎ、もや		エネルギー	540	
'			も、ホットケー	肉、ヨーグル	し、にんじん、パ	うゆ、鶏がらスー			
	はるさめサラダ	野菜ビスケット	キミックス、は るさめ、砂糖、	-	イン、えのきた け、きゅうり、い	7 07/K 1 1 /C 0	たんぱく質	17.2	g
火	わかめスープ	牛乳	できまは、油		ちご、コーン、わ	の糸、部、民塩	脂 質	16.6	g
)	パイン	ヨーグルトケーキ			かめ		カルシウム		_
2	じゃがいものそぼろ煮	麦茶	米、じゃがい	牛乳、鶏ひき	にんじん、たまね	かつお・にぼしだ	エネルギー	518	kcal
_	さつまいものつるの炒め物	バタービスケット	も、さつまい も、ぎょうざの	肉、チーズ、 ウインナー、	ぎ、キャベツ、い んげん、コーン	し汁、しょつゆ、 ケチャップ、和風	たんぱく質	19.3	g
	ごはん ミニゼリー	牛乳	皮、砂糖、片栗	みそ、油揚	7017700 3 7	だしの表 合作		15.6	
۷,۲	味噌汁(たまねぎ・油揚げ・キャベツ)	ミニピザ	粉、ごま油	げ、ごま			カルシウム		_
			米、さつまい	牛乳、豚ひき	キャベツ、たまね				
	ミートローフ もも	麦茶	木、ピンよいも、油、マヨ	内、木綿豆	ぎ、もも、にんじ		エネルギー	542	kcal
_	キャベツとひじきの和風コールスロー		ネーズドレッシ	腐、みそ、高	ん、こまつな、		たんぱく質	20.3	g
木	ごはん	牛乳	ング、グラ ニュー糖、片栗	野豆腐	コーン、グリン ピース、しめじ、	しょうゆ、食塩、 コンソメ	脂 質	19.2	g
)	味噌汁(こまつな・高野豆腐・しめじ)	さつまいもスティック			きゅうり、ひじき		カルシウム	263	mg
4	豚肉と厚揚げのみそ炒め	麦茶	米、米、砂糖、	牛乳、豚小間	もやし、たまね	しょうゆ、みり	エネルギー	537	kcal
_	彩りナムル	クリームサンドビスケット	ごま油	肉、生揚げ、	ぎ、みかん、こま つな、えのきた	ん、鶏からスーノ の素、酢、中華だ	たんぱく質	22.4	g
	ごはん みかん	牛乳		ごま	け、きゅうり、に	しの素、和風だし		12.8	
	わかめスープ	鮭おにぎり			んじん、わかめ	の素、食塩			_
_			米、春巻きの	牛乳、豚小間	もやし、もも、た		カルシウム		_
_	春巻きももも	麦茶	皮、ポップコー	肉	まねぎ、たけの	スープの素、中華			kcal
	ひじきのサラダ	塩せんべい	ン、はるさめ、		こ、こまつな、に	だしの素、酢、お	たんぱく質	17.1	g
土	ごはん	牛乳	油、砂糖、片栗 粉、ごま油、小		んじん、しめじ、 ひじき、えだま	ろししょうが、食 塩	脂 質	16.6	g
_	中華スープ(こまつな・しめじ・たまねぎ)	ポップコーン	麦粉		め、しいたけ		カルシウム		_
7	ささみフライ	麦茶	米、ホットケー	牛乳、鶏ささ	ごぼう、パイン、	かつお・にぼしだ	エネルギー	523	kcal
_	きんぴらごぼう	白雪せんべい	キミックス、こ んにゃく、パン	身、みそ、油 揚げ	にんじん、たまね ぎ、キャベツ	し汁、しょうゆ、	たんぱく質		
月	ごはんパイン	牛乳	粉、小麦粉、	12017	G. Tray	ソメ、和風だしの		12.1	
٠, ١	味噌汁(キャベツ・油揚げ・たまねぎ)	にんじんケーキ	油、砂糖、マーガルングラボ			素、食塩、パセリ	カルシウム		_
			ガリン、ごま油 米、小麦粉、こ	牛乳、鶏ひき	みかん、たまね	粉 かつお・にぼしだし			
	鶏つくね・・・・みかん	麦茶	んにゃく、片栗	肉、木綿豆腐、	ぎ、キャベツ、に	汁、しょうゆ、中濃	エネルギー		
	大豆とひじきの煮物	スティックビスケット	粉、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚 小間肉、だい	んじん、えのきた け、絹さや、ひじ	ソース、焼きそば ソース、みりん、和	たんぱく質		_
火	ごはん	牛乳		ず、みそ、油揚	き、あおのり、わ		脂 質	15.9	g
)	味噌汁(油揚げ・わかめ・えのきたけ)	お好み焼き		げ、かつお節	かめ		カルシウム	269	mg
9	五目ラーメン	麦茶	中華めん、米、	牛乳、豚小間	もやし、バナナ、	しょうゆ、みり	エネルギー	556	kcal
_	コロッケ	塩せんべい	油、砂糖、ごま油	肉、鶏ひき肉	こまつな、にんじ ん、ねぎ、しいた	ハ、平涙ソー <i>人、</i> 鶏がらスープの	たんぱく質	22.5	g
	バナナ	 牛乳	_		t	素、中華だしの	脂 質	16.1	g
,		鶏そぼろおにぎり				素、おろししょう が、食塩	カルシウム		
10	バーベキューチキン	麦茶	米、スパゲ	牛乳、ヨーグ	たまねぎ、もも、	中濃ソース、ケ	エネルギー		
10			ティ、砂糖、マ	ルト、鶏もも	キャベツ、きゅう	チャップ、しょう			
	スパゲティサラダ	クリームサンドビスケット	ヨネーズドレッ シング、片栗	肉、生クリー ム、ハム、	り、にんじん、 コーン	ゆ、みりん、食 塩、コンソメ、お	たんぱく質		Ü
木	ごはん ミニゼリー	牛乳	おしている おりまり 粉、小麦粉	ム、ハム、 ベーコン		塩、コフソメ、の ろしにんにく	脂 質	24.9	g
)	コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ)	フローズンヨーグルト					カルシウム	253	mg
11	マーボー豆腐丼	麦茶	米、フライドポ	牛乳、木綿豆	もやし、たまね	しょうゆ、鶏がら	エネルギー	538	kcal
_	ちくわともやしのナムル	バタービスケット	テト、砂糖、片 栗粉、ごま油、	腐、豚ひき 肉、ちくわ、	ぎ、こまつな、も も、ねぎ、きゅう	スープの素、中華 だしの素、酢、お	たんぱく質	20.3	g
金	中華スープ(こまつな・しめじ・にんじん)	牛乳	油	みそ	り、しめじ、にん	ろししょうが、食	脂 質	19.3	g
	もも	フライドポテト(のり塩)			じん、あおのり	塩 	カルシウム		_
	鮭ピラフ	麦茶	米、油、マーガ	牛乳、さけ、	みかん、こまつ	かつお・にぼしだ			
12			リン、砂糖	みそ、油揚	な、たまねぎ、え	し汁、しょうゆ、			
	こまつなのごま和え	白雪せんべい		げ、ごま	のきたけ、キャベ	ケチャップ、コン	たんぱく質		
_	味噌汁(キャベツ・油揚げ・にんじん)	牛乳			ツ、にんじん、 コーン	リ粉		18.7	_
	みかん	アメリカンドッグ	NI IS IS				カルシウム	243	mg
15	豚肉とキャベツの中華炒め	麦茶	米、じゃがい も、ホットケー	牛乳、豚小間 肉、みそ、生	キャベツ、パイ ン、たまねぎ、し	かつお・にぼしだ し汁、しょうゆ、	エネルギー	537	kcal
_	カレーポテトサラダ	ウエハース	キミックス、マ	クリーム、高	めじ、きゅうり、	鶏がらスープの	たんぱく質	18.5	g
火	ごはん パイン	 牛乳	ヨネーズドレッ	野豆腐	にんじん、ピーマ	素、おろしにんに く、おろししょう	脂 質	18.7	g
	味噌汁(わかめ・高野豆腐・しめじ)	ココアケーキ	シング、砂糖、ごま油		ン、わかめ	が、カレー粉、食	カルシウム		_
4.0			米、ホットケー	牛乳、鶏もも	キャベツ、たまね	<u>塩</u> かつお・にぼしだ			
16	タンドリーチキン	麦茶	キミックス、	肉、ヨーグル	ぎ、こまつな、え	し汁、ケチャッ	エネルギー		
_	キャベツのツナマヨサラダ	野菜ビスケット	マーガリン、マ	ト、みそ、ツ	のきたけ、きゅう	プ、カレー粉、お	たんぱく質	21.2	g
水	ごはん ミニゼリー	牛乳	ヨネーズドレッ シング、砂糖、	ナ	0	ろしにんにく、お ろししょうが、食	脂 質	19.5	g
_	味噌汁(こまつな・たまねぎ・えのきたけ)	メロンパンクッキー	グラニュー糖			+右	カルシウム	252	mø
		, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,					.4,0000	202	1118

令和6年10月 草加あおぞら保育園 材料名(昼食・午後おやつ) 午前おやつ 献 ゕ 栄養 午後おやつ | 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 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 もやし、みかん、 たまねぎ、にんじ ん、しめじ、ね ぎ、きゅうり、し 米、麩、マーガ リン、グラ 牛乳、豚小間 ハヤシライス Tネルギー 518 肉、ハム、きな ュー糖、砂 バタービスケット もやしのナムル たんぱく質 20.1 g 糖、ごま油、油 牛到. 木 わかめスープ 質 184 いたけ、わかめ 素、酢、食塩 みかん お麩ラスク カルシウム 207 mg 米、小麦粉、 牛乳、鶏もも もやし、トマト、 かつお・にぼしだ 18 鶏肉のトマト煮 麦茶 エネルギー 575 こまつな、もも、 たまねぎ、にんじ じゃがいも、砂 肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、 し汁、しょうゆ、 コンソメ、食塩 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 225 糖、油 ん、なめこ、しめじ、コーン、わか みそ、ハム、ツ 牛乳 質 178 余 ごはん g わか 味噌汁(わかめ・とうふ・なめこ) ハハとコーンのドーナツ め、あおのり カルシウム 280 牛乳、ベーコン、木綿豆腐 もやし、ほうれん そう、キャベツ、 和風ベーコンスパゲティ 麦茶 かつお・にぼした 19 エネルギー 556 kcal 米、天かす、砂 ン、木綿豆腐 みそ、油揚げ からい にはした し汁、しょうゆ、 コンソメ、和風だ しの素、食塩 たまねぎ、にんじん、きゅうり、た きゅうりの塩こんぶ和え 塩せんべい 糖.油 味噌汁(キャベツ・とうふ・油揚げ) 牛到. +質 182 けのこ、ねぎ、塩 ミーゼリー たぬきおにぎり こんぶ カルシウム 227 mg 米、コーンフ レーク、小麦 粉、こんにゃ く、マーガリ みかん、きゅう り、たまねぎ、 ちくわ、 かつお・にぼしだ ちくわの磯辺揚げ 麦茶 エネルギー 536 21 木綿豆腐、ハ し汁、しょうゆ、酢、和風だしの素 キャベツのサラダ 野菜ビスケット ム、みそ キャベツ、こまつ たんぱく質 19.3 く、マーカリ ン、砂糖、油、 ごま油 絹さや、あお 月 みかん 牛乳 質 12.3 わかめごはん g 味噌汁(こまつな・たまねぎ・とうふ) マシュマロコーンフレーク カルシウム 225 米、コーンフ レーク、マーガ たまねぎ、こまつ な、キャベツ、パ イン、えのきた 牛乳、豚小間 かつお・にぼした 22 豚肉のしょうが焼き エネルギー 516 kcal し汁、しょうゆ、みりん、おろし みそ、かつ こまつなのおかか和え スティックビスケット リン、砂糖、油 お節 たんぱく質 19.7 g しょうが け、しめじ、わか 火 ごはん パイン 牛乳. 質 17.6 味噌汁(わかめ・たまねぎ・しめじ) みそポテト カルシウム 235 mg スパゲティ 牛乳、豚ひき たまねぎ、バナ ケチャップ、中濃 23 ミートスパゲティ 麦茶 エネルギー 566 米、じゃがい も、マヨネーズ ドレッシング、 ソース、しょう ゆ、コンソメ、 肉、しらす干 ポテトサラダ 白雪せんべい し、ベーコン たんぱく質 223 しめじ、きゅうり、こまつな、 コーン 塩、おろしにんに 牛乳 コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ 質 16.1 g 砂糖、油、ごま バナナ しらすとこまつなのおにぎり 油 カルシウム 222 米、マカロニ、 片栗粉、マヨ ネーズドレッシ ング、油、砂 牛乳、鶏ひき 肉、絹ごし豆 腐、みそ、ウ もも、キャベツ、 えのきたけ、コ・ ン、たまねぎ、(かつお・にぼしだ 豆腐のナゲット 麦茶 エネルギー 523 24 し汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、コ ひじきのサラダ ウエハース 7) たんぱく質 23.5 ン、ためねる、C じき、えだまめ、 ピーマン --、高野豆 シナ 牛到. 木 ごはん **+**+ 質 189 糖、油、ごま油 ンソメ、食塩 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・えのきたけ) ナポリタン カルシウム 256 me じゃがいも、 牛乳、かれい、 にんじん、たまね かつお・にぼしだ 25 カレイのごま照り焼き 麦茶 エネルギー 520 だいず、みそ、 豚ひき肉、ベー 春巻きの皮、こんにゃく、砂糖、油、マヨネーズド ぎ、なめこ、ごぼう、切干大根、わ し汁、しょうゆ、 みりん、コンソメ ごぼ 野菜ビスケット 切干大根の煮物 たんぱく質 27.0 コン、油揚げ、 かめ、しいたけ 牛乳 余 きんぴらごはん ミニゼリー 質 15.2 レッシング、 g 油 味噌汁(わかめ・なめこ・たまねぎ) ベーコンポテトパイ カルシウム 262 牛乳、豚小間 肉、生クリー ム、みそ、油揚 たまねぎ、キャベ ツ、パイン、こま つな、えのきた 米、マヨネース ドレッシング、 かつお・にぼしだ ポークケチャップ Tネルギー 518 26 し汁、ケチャップ、中濃ソース キャベツのカレー風味サラダ クリーハサンドピスケット たんぱく質 19.5 け、きゅうり -粉、おろし 牛乳 質 20.1 + ごはん パイン にんにく、食塩 味噌汁(こまつな・油揚げ・えのきたけ) フルーチェムース カルシウム 245 キャベツ、もも、 こまつな、しめ じ、パイン、さく らんぼ、にんじ_ 米、スポンジ ケーキ、マヨ ネーズドレッシ 牛乳、鶏もも みりん、しょうゆ、鶏がらスープ 鶏肉のみそ焼き 28 エネルギー 572 内、生クリーム、みそ、かつお節、ごま の素、中華だしの 素、食塩、おろし しょうが、おろし キャベツのごまだれサラダ スティックビスケット たんぱく質 20.8 ング、はるさ 牛到. 月 ごはん 質 219 め、砂糖 みかん、切干 はるさめスープ お誕生日ケーキ カルシウム 207 牛乳、豚小間 肉、鶏ささ身、 みそ、生クリー もやし、たまね ぎ、もも、にんじ ん、きゅうり、え さつまい かつお・にぼした 29 肉じゃが エネルギー 523 kcal し汁、しょうゆ、 酢、みりん も、じゃがい ささみの中華サラダ 白雪せんべい も、しらたき、砂糖、マーガリ たんぱく質 21.2 g のきたけ、わかめ ム、ごま 牛乳. ごましおごはん 业 質 148 ン、ごま油、油 味噌汁(わかめ・たまねぎ・えのきたけ) バナナケーキ カルシウム 239 みかん、バナナ、 きゅうり、にんじ ん、たくあん、 キャベツ、しめ じ、切干大根 米、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、 鶏もも かつお・にぼしだ 鶏肉のから揚げ 麦茶 30 エネルギー 557 肉、みそ、高豆腐、油揚げ し汁、しょうゆ、 おろししょうが、 高野 カミカミ和え 野菜ビスケット たんぱく質 21.4 g 油、砂糖、ガリン 食塩 水 ごはん みかん 牛乳 質 18.7 味噌汁(しめじ・キャベツ・高野豆腐) スイートポテト カルシウム 245 mg りんご、かぼ ちゃ、たまねぎ、 きゅうり、切干大 米、小麦粉、パン 牛乳、豚ひき 中濃ソース、ケ 31 ハロウィンハンバーグ 麦茶 エネルギー 577 粉、マーガリン、 コーンフレーク、 チャップ、しょう ゆ、コンソメ、食 肉、木綿豆腐、 切干大根のサラダ バタービスケット ッナ、 たんぱく質 17.7 コーファレーフ、 マヨネーズドレッ シング、片栗粉、 根 塩 牛到. ミニゼリー 質 16.3 g ハロウィンメニ 砂糖、油 パンプキンスープ おばけクッキ

☆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、〇歳児のお子様が

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。

食べやすいものを考慮し、一部の耐立が変更となり
☆休日保育はおやつのみ提供しています。
未満児→おせんべい・ビスケット・ミニゼリーなど
以上児→ビスケット・ビスケットなど



mg

カルシウム 151